Анна
Мудрова
душевная
кулинария
100
рецептов
вкусно • полезно • душевно • целебно
для разных
знаков зодиака

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Оказывается, совершенно непохожая пища нужна представителям разных знаков зодиака! Как нельзя кормить настоящих львов и козерогов одинаково, так и их астральные «тезки» нуждаются в разных диетах…

Из книги вы узнаете, какие проблемы со здоровьем преследуют представителей разных знаков зодиака и как их можно решить. Вооружившись информацией, вы будете знать, на что обратить внимание и каким образом можно уберечь и укрепить свое здоровье, у вас появляется шанс избежать многих заболеваний, к которым вы предрасположены. Здесь же вы найдете информацию о том, что такое лунная диета и как она работает.

- Анна Мудрова
- Предисловие
- ОВЕН
- Проблемы со здоровьем
- Питание овна
- Диетический рацион
- Советы по выбору диеты
- Примерное меню диеты для овна на день
- Рекомендации по профилактике здоровья
- Блюда для овна
- ТЕЛЕЦ
- Проблемы со здоровьем
- Питание Тельца
- Диетический рацион
- Советы по выбору диеты
- Примерное меню диеты для Тельца на день
- Рекомендации по профилактике здоровья
- Блюда для Тельца
- БЛИЗНЕЦЫ
- Проблемы со здоровьем
- Питание Близнецов
- Диетический рацион
- Советы по выбору диеты
- Примерное меню для Близнецов на день
- Рекомендации по профилактике здоровья
- Блюда для Близнецов
- РАК
- Проблемы со здоровьем

- Питание рака
- Диетический рацион
- Советы по выбору диеты
- Примерное меню для рака на день
- Рекомендации по профилактике здоровья
- Блюда для рака
- ЛЕВ
- Проблемы со здоровьем
- Питание львов
- Диетический рацион
- Советы по выбору диеты
- Примерное меню для льва на день
- Рекомендации по профилактике здоровья
- Блюда для льва
- ДЕВА
- Проблемы со здоровьем
- Питание девы
- Диетический рацион
- Советы по выбору диеты
- Примерное меню для девы на день
- Рекомендации по профилактике здоровья
- Блюда для девы
- ВЕСЫ
- Проблемы со здоровьем
- Питание весов
- Советы по выбору диеты
- Примерное меню для весов на день
- Рекомендации по профилактике здоровья
- Блюда для весов
- СКОРПИОН
- Проблемы со здоровьем
- Питание скорпиона
- Советы по выбору диеты
- Примерное меню для скорпиона на день
- Рекомендации по профилактике здоровья
- Блюда для скорпиона
- СТРЕЛЕЦ
- Проблемы со здоровьем
- Питание стрельца
- Советы по выбору диеты
- Примерное меню для стрельца на день
- Рекомендации по профилактике здоровья
- Блюда для стрельца
- КОЗЕРОГ

- Проблемы со здоровьем
- Питание козерога
- Советы по выбору диеты
- Примерное меню для козерога на день
- Рекомендации по профилактике здоровья
- Блюда для козерога
- ВОДОЛЕЙ
- Проблемы со здоровьем
- Питание водолея
- Советы по выбору диеты
- Примерное меню для водолея на день
- Рекомендации по профилактике здоровья
- Блюда для водолея
- РЫБЫ
- Проблемы со здоровьем
- Питание рыб
- Советы по выбору диеты
- Примерное меню для рыб на день
- Рекомендации по профилактике здоровья
- Блюда для рыб
- ПИТАНИЕ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЛУНЫ
- ПИТЬЕ ПРИ ДИЕТЕ
- ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ
-

Анна Мудрова
100 рецептов для разных знаков зодиака. Вкусно, полезно, душевно, целебно

Предисловие

Что такое астрология, знаки зодиака, гороскопы? Какую роль в нашей жизни они играют и играют ли вообще? Насколько точны современные гороскопы, доступ к которым мы имеем каждый день и с которыми сверяем свои планы и чаяния? Есть ли в этом какой-нибудь смысл вообще? Этими и подобными вопросами задаются многие люди, и это вполне логично и обоснованно.

Естественно каждого человека волнует, будет ли у него семья, будет ли он богат, и, конечно же, каждого из нас волнует состояние собственного здоровья. В поисках ответа люди обращаются к астрологии. Мода на астрологические прогнозы в нашей стране началась несколько десятилетий назад и до сих пор не сдает позиций. Ориентируясь на зодиакальные гороскопы, люди пытаются регламентировать свою жизнь, свое поведение, свои отношения с другими людьми, свой распорядок дня, и, в конце концов, свой рацион. Некоторые люди верят, что кроме судьбоносных предсказаний, астрология дает и более частные рекомендации, в том числе по правильному питанию.

В астрономии Зодиак – это пояс на небесной сфере, по которому проходят видимые пути Солнца, Луны и планет. В астрологии – это последовательность участков, на которые делится этот пояс. Наиболее известен зодиак, состоящий из двенадцати участков (соответствующих двенадцати определенным знакам) по 30 градусов, сложившийся в середине I тысячелетия до н. э. на Ближнем Востоке. Отсчёт ведётся от знака Овна и оканчивается Рыбами. Названия знаков связаны с зодиакальными созвездиями, которые в ту древнюю эпоху им соответствовали, хотя в последующие века звёзды и созвездия «передвигались», так что в настоящее время большинство астрономических зодиакальных созвездий проецируется на последующий знак зодиака. Вот как это случилось.

Зачастую астрологами для определения знака используется Григорианский календарь (или тропический год), поэтому в результате прецессии земной оси знаки зодиака смещаются относительно положения Солнца в зодиакальных созвездиях, тем самым образуя астрологические эры.

Концепция созвездий, используемая в современной астрономии и принятая в 1922 году в Риме решением I Генеральной ассамблеи Международного астрономического союза, основывается на делении небесной сферы на участки произвольной неправильной формы. В то время как знак зодиака – это равные сектора небесной сферы, с вершинами в полюсах

эклиптики и опирающиеся на отрезки эклиптики размером в 1/12 часть полного круга, и в тропическом зодиаке – смещённые на около 21 градус (накладываясь на предыдущее созвездие). Поэтому современная астрономическая система созвездий не имеет никакого отношения к астрологической традиции деления эклиптики на 12 частей.

У теории знаков зодиака есть как противники, так и сторонники. Самое главное в этом, конечно же, соблюдать принцип разумности и меры. Если вы верите в гороскоп и соотносите с ним какие-то сферы своей жизни, вам будет любопытно узнать, что астрологи говорят про питание разных знаков зодиака.

Выбор рекомендуемых блюд и продуктов основан на соответствии четырех стихий (Земли, Воздуха, Воды и Огня) 12 знакам зодиака.

Существует много астрологических школ. Все они различны, предлагают разные решения, акцентируют внимание на разных нюансах, при этом наблюдаются достаточно большие разночтения в прогнозах. И это, конечно, тоже следует помнить. Если учитывать особенности знаков зодиака при такой важной вещи, как питание, необходимо не забывать и про общие для всех людей правила здорового питания.

ОВЕН

Будучи от природы очень энергичным и работоспособным человеком, Овен зачастую свои недомогания попросту игнорирует, редко обращается за врачебной помощью. Люди, появившиеся на свет под знаком Овна, часто страдают от умственного и физического перенапряжения. Им, как никому другому, надо помнить о необходимости беречь свои силы, соблюдать режим чередования труда и отдыха. Им следует не допускать различных стрессов, которые навредят, прежде всего, самым уязвимым органам – головному мозгу и нервной системе.

Овны не должны в больших количествах употреблять спиртные напитки и кофе. Людям этого знака зодиака следует потреблять пищу животного происхождения и в обязательном порядке включать в рацион элементы, которые способствуют мозговой деятельности.

Ежедневные прогулки на свежем воздухе, спорт – это тоже очень приветствуется в образе жизни Овнов.

Проблемы со здоровьем

Какие проблемы со здоровьем преследуют представителей разных знаков зодиака? Как их можно решить? Болезнь лучше предупредить, чем лечить. Зная на что обратить внимание, и каким образом можно уберечь и укрепить свое здоровье, у вас появляется шанс избежать многих заболеваний, к которым вы предрасположены.

Каждый знак зодиака предполагает наличие определенных растений и продуктов, наиболее подходящих его обладателю. Поэтому правильное питание у каждого свое. Сейчас при составлении диет большое внимание уделяется тем продуктам, которые подходят или не подходят вам как представителям того или иного звездного знака. То, что можно есть Козерогу, нельзя или нежелательно есть Овнам и т. д.

Считается, что представители Овнов рождения имеют хорошее здоровье, но, увы, мало кто из Овнов заботится о нем. Поэтому не удивительно, что со временем у Овнов появляется целый «букет» болезней. Увлекаясь различными вещами, тратя время и силы подчистую, отдаваясь работе, делам, хобби, друзьям и недругам, отношениям с любимыми и близкими людьми, энергичные и увлекающиеся, Овны расходуют здоровье не раздумывая.

Овнам следует обратить внимание на нервную систему и голову. Возможна предрасположенность к таким болезням, как отит, гайморит, мигрень, нервный тик, невралгия.

Слабое место Овнов – голова, поэтому у них больше шансов получить летом солнечный удар, а зимой спазм сосудов головного мозга или отит. В холодную погоду им нужно обязательно носить головной убор, защищающий голову от холода, а летом носить кепку, защищающую от солнца.

Кроме того, нужно не забывать следить за здоровьем зубов и десен; не злоупотреблять алкоголем, не доводить себя до стресса.

Овнам следует внимательно отнестись к позвоночнику и сердечно-сосудистой системе, активные Овны часто страдают гипертонией. Чтобы уберечь себя им нужно, в первую очередь, внести размеренность в свою жизнь, позаботиться о душевном равновесии, не срываться и не нервничать по пустякам. Сбалансированное питание поможет укрепить иммунитет и улучшить самочувствие.

И конечно, нельзя забывать, что нерегулярное и неправильно питание сказывается на системе пищеварения. Впрочем, эта проблема является общей для всех современных людей.

Питание овна

Стихия рожденных под знаком Овна – Огонь, планета – Марс. Однако это вовсе не означает, что им можно есть все подряд. Организм Овнов не топка, в которой «сгорит» любая пища. Овнам следует есть легкую пищу. Овнов нельзя назвать гурманами, зачастую они бывают равнодушны к тому, что едят.

Зачастую Овны любят острые блюда, поэтому им можно не пренебрегать луком и чесноком, стручковым перцем. Кроме того, подойдут разнообразные приправы, ассортимент которых сегодня довольно велик. Однако не стоит забывать меру – разумные ограничения должны касаться всего, особенно острой пищи, дабы не создать самому себе проблем с желудочно-пищеварительным трактом.

Овны энергичны и нетерпеливы. День энергичных людей наполнен событиями, происшествиями. Зачастую в расписании таких людей на прием пищи отведен небольшой промежуток времени. Им все равно, что, когда и где есть. Как следствие, такой хаотичный рацион – причина дефицита фосфорнокислого калия.

Восполнить дефицит фосфорнокислого калия можно свеклой, сельдереем, цветной капустой, яблоками, грецкими орехами. В рацион полезно включать шпинат, лук, морковь, редис, огурцы, перец горький, перец сладкий, фасоль, петрушку, рис, горчицу, чернику, персики, лимон, абрикос и изюм.

Особенно полезные продукты питания: сыры, творог, яйца, бананы, грецкие орехи, фундук, помидоры, перец, имбирь, сельдерей, лук, чеснок, изюм.

Хмель – одно из растений этого знака зодиака, поэтому изредка можно побаловать себя пивом. Овнам рекомендуется пить шампанское, но не более двух-трех бокалов. А вот красное вино лучше оставить родным и близким, иначе не избежать головной боли. Овну не следует злоупотреблять алкогольными напитками и тем более смешивать их.

Наиболее полезные овощи – морковь, редис, перец (в том числе и сладкий). Овны нуждаются также в свекле, сельдерее, зеленом салате, цветной капусте, шпинате, луке, горчице, редиске, морковке и огурцах. Из бахчевых культур на столе должен присутствовать арбуз.

Основной фрукт – грейпфрут, но другими фруктами также не нужно пренебрегать. Самыми полезными будут яблоки, бананы, финики и лимоны.

Жирной пищи Овнам стоит избегать: они склонны к атеросклерозу. Лучше отдать предпочтение нежирному мясу.

Если Овен не является вегетарианцем, то ему следует обратить внимание на баранину и козлятину, курятину, ягнятину, крольчатину. Мясо этих животных относится к так называемым постным видам.

Когда Овнам захочется «пощипать свежую травку», в первую очередь подсовывать им нужно базилик и перечную мяту, в суп можно положить лавровый листик.

Специи и пряности: тмин, шафран, мята, кориандр, розмарин. Целебные травы: чеснок, алоэ и базилик.

Диетический рацион

Правильно подобранное и сбалансированное питание, может сыграть неоценимую роль для поддержания в форме своего тела и организма. И, конечно, если у вас есть серьезные и возвышенные цели – спортивные достижения, просто занятия спортом, похудение, профилактика или лечение некоторых болезней, – вы будете внимательнее относиться к собственному рациону.

Диета должна состоять из продуктов питания, содержащих витамин Е, способствующий поглощению кровяными клетками дополнительного количества кислорода и предупреждающий повышение давления. Мясная пища ни в коем случае не должна быть смешана с углеводами. Им следует выбирать только овощные гарниры, избегать макаронных изделий.

Если вы всерьез решили заняться своим здоровьем и хотите подобрать себе соответствующую диету, включив в нее и разгрузочные дни, то руководствуйтесь не только «звездными» диетами, но и определенными фазами Луны. Луна влияет не только на приливы и отливы, но и на обмен веществ человеческого организма.

Советы по выбору диеты

Овен является активным знаком. Следствием такой неумеренной энергии являются значительные погрешности в питании. Все это в сочетании с крепким природным здоровьем часто приводит к ожирению и разнообразным болезням.

Слабым местом у Овнов являются сосуды головы, центральная нервная система и почки. Поэту чаще всего Овен страдает головными болями и мигренями.

Овнам необходимо избегать темного мяса, тяжелой жареной пищи, животных жиров, консервированных продуктов, а так же чрезмерного употребления соленых и пряных блюд. Также следует исключить стимулирующие напитки – чай, кофе и крепкий алкоголь. Как и всем знакам зодиака, не следует злоупотреблять кондитерскими изделиями, которые Овны очень любят.

Полезные продукты: рыба, которая является источником фосфора, основного звена в энергетическом балансе организма. Потребности Овна в энергии хорошо компенсируют разнообразные каши из любого вида зерна. Особенно полезны, богаты железом каши из ячменя, пшена, гречки, пшеницы, а также отруби. Потребности в микроэлементах обеспечат молочные продукты, сыр, нежирные сорта творога, а так же морковь, капуста, свёкла, репа, редис. Овнам можно смело использовать в питании бобовые, которые являются не только источником белка, но и необходимы для выработки гемоглобина. Также хорошо активируют обмен веществ в организме Овнов петрушка и пастернак.

Как никакому другому знаку Овнам в больших количествах необходим витамин С. Поэтому будут полезны разнообразные фрукты и, в первую очередь, яблоки, бананы и цитрусовые. Зимой недостаток витаминов можно восполнять с помощью сухофруктов, квашеной капусты, брусники, клюквы, калины.

Вместо традиционных чая и кофе Овнам рекомендуется заваривать чаи из сушеных ягод – шиповника, каркаде, облепихи, черники, боярышника, малины, черноплодной рябины.

Таким образом, диета для Овна должна быть хорошо сбалансированной и калорийной.

Для похудения Овна рекомендуется использовать диеты на основе каш, также можно худеть и на малоуглеводных диетах. Овнам, как и другим огненным знакам, не рекомендуется использовать для похудения различные быстрые низкокалорийные диеты, а вот разгрузочные дни могут оказаться

полезными.

Представителям этого знака зодиака рекомендуется перекусывать не на ходу, тщательнее выбирать продукты, стараться питаться в одно и то же время и не есть на ночь. Также необходимы регулярные физические нагрузки. При соблюдении этих простых правил здоровье Овнов позволит им достичь выдающихся результатов в любом виде деятельности. В противном случае разнообразные болезни могут сделать жизнь весьма затруднительной. Хотя Овны любят преодолевать трудности, созданные своими руками.

Энергетическая соль Овна – фосфат калия, стимулирующий деятельность мозга, мышц, нервов. Много фосфата калия в помидорах, землянике, орехах.

Разгрузочные дни лучше всего проводить во вторник.

Примерное меню диеты для овна на день

Завтрак (выбрать один из вариантов)

а) одно яйцо всмятку или «в мешочек», один тост из хлеба с отрубями, один стаканчик нежирного йогурта;

б) 25 г неподслащенных хлопьев, разведенных молоком, одно яблоко, один банан.

Второй завтрак и легкий обед (выбрать два варианта)

а) два ломтика хлеба с отрубями, салат из «неограниченного» набора, 50 г нежирной ветчины или курицы (без кожи), одно яблоко;

б) тарелка постного супа, булочка из муки грубого помола, салат из «неограниченного» набора, 75 г соленого тунца, одна груша;

в) 150 г рыбы, приготовленной на гриле, 125 г картофеля, сваренного в мундире, большая порция смешанного салата из «неограниченного» набора.

Ужин (один вариант)

а) 75 г нежирного мяса, вареная морковь или цветная капуста, большая порция смешанного салата из «неограниченного» набора, заправленного лимонным соком;

б) один бифштекс, хорошо прожаренный на гриле, запеченные помидоры, две столовые ложки кукурузных зерен, большая порция зеленого салата, заправленного лимонным соком.

Рекомендации по профилактике здоровья

Овны, привыкшие к силе и выносливости своего организма, частенько сами виновны в собственных проблемах со здоровьем. Они слишком много работают, слишком мало спят, игнорируют принципы правильного питания, а для регулярных занятий спортом им не хватает терпения.

Едва ли не все Овны рано или поздно получают травмы головы. Кроме того, люди этого знака склонны к мигреням и болезням глаз, при этом обращаться к врачам Овны избегают, предпочитая легкомысленно заниматься самолечением, причем чаще всего по принципу «само пройдет».

Из-за пристрастия Овнов к вкусной, но не полезной еде, их кожа, в особенности на лице, часто покрывается сыпью.

Овны отдают предпочтение пище, приготовленной на открытом огне, при этом напрасно избегая свежих овощей и фруктов. Овнам необходим богатый витаминами рацион.

С диетами людям этого знака следует быть осторожным: калории необходимы им для восстановления сил. Нужно не забывать о включении в рацион нелюбимой Овнами рыбы, а также других морепродуктов.

Блюда для овна

Салат из лука-порея и капусты с яблоками

Состав: *лук-порей – 200 г, капуста белокочанная – 200 г, яблоки – 200 г, растительное масло – 50 г, соль по вкусу.*

Лук-порей промыть, мелко нарезать, смешать с нашинкованной капустой и натертыми на крупной терке яблоками (семена удалить).

Яблочно-овощную смесь заправить растительным маслом или сметаной, посолив по вкусу. Можно заправить и майонезом – в этом случае соль не потребуется.

Салат из моркови с квашеной капустой

Состав : *морковь – 2–3 шт ., квашеная капуста – 200 г, растительное масло – 3–4 ст. ложки, сахар или мед, яблоко – 1 шт. или сливы – 0,5 стакана .*

Морковь натереть, смешать с квашеной капустой и заправить. При желании к салату можно добавить натертое кислое яблоко или изрубленный чернослив (предварительно замочив его и удалив косточки).

Похлебка по-суворовски

Состав : *судак – 70 г, сушеные грибы – 20 г или свежие – 60 г, картофель – 50 г, морковь – 5 г, репчатый лук – 10 г, корень сельдерея или петрушки – 5 г, свежие помидоры – 20 г, чеснок – 2 г, сливочное масло – 10 г, зелень петрушки – 5 г, соль, перец по вкусу .*

Сварить рыбный бульон. Свежие или сушеные грибы отварить и нарезать ломтиками. Картофель нарезать кубиками, рыбу кусочками. Отваренные грибы, морковь, корень петрушки или сельдерея, репчатый лук, также нарезанные ломтиками, обжарить на масле. Все подготовленные продукты поместить в глиняный горшочек, залить рыбным бульоном, посолить, поперчить и поставить в духовку. За 10 минут до окончания варки добавить свежие помидоры, нарезанные дольками.

Во время подачи положить мелко рубленый чеснок и зелень петрушки.

Щука с чесноком

Состав: *щука – 1 шт., петрушка, сельдерей – по 1 корню, морковь – 0,5 корня, чеснок – 4 зубка, картофель – 500 г.*

Подготовленную и обработанную щуку нарезать на куски и отварить с добавлением кореньев. На тарелку уложить отваренные куски щуки и полить ее бульоном с мелко нарубленным чесноком.

Подать с отварным картофелем.

Запеканка пшенная, рисовая, ячневая или овсяная

Состав : *крупа – 1 стакан, молоко – 500 г, сахарный песок – 30 г, масло – 30 г, соль* .

В кипящее молоко всыпать крупу и варить на медленном огне до загустения. После этого посолить, заправить сахаром и хорошо размешать. Затем выложить на сковороду и запечь.

Готовую запеканку отделить тонким ножом от краев сковороды, выложить на блюдо и разрезать на нужное количество порций. Перед подачей запеканку полить маслом. При желании масло можно заменить горячим ягодным киселем и посыпать запеканку сахаром.

Капуста, тушенная со свеклой

Состав : *квашеная капуста – 1 кг, лук – 1 шт .*, *вареная свекла – 1 кг, жир – 2 ст. ложки, соль, сахарный песок, мука – 1 ст. ложка* .

Обжарить нарезанный репчатый лук, добавить квашеную капусту, немного жидкости и потушить под крышкой. Вареную свеклу очистить и натереть на терке стружкой. В доведенную до полуготовности капусту добавить свеклу, муку, специи и тушить до готовности.

ТЕЛЕЦ

Тельцы, любящие покушать, предрасположены к полноте. Чтобы держать себя в форме, им необходимо чувствовать меру в больших застольях, различных пирушках и свести к минимуму прием вина. Как и всем людям, не следует забывать про физическую нагрузку. Совсем не обязательно перетруждаться в спортивных залах. Аэробика, танцы и утренняя пробежка – вот что подойдет для Тельцов. Чтобы хорошо себя чувствовать, Тельцам следует больше двигаться, заниматься спортом. Чем активнее Телец, тем он здоровее.

Проблемы со здоровьем

Тельцы болеют не часто, но если болезнь настигла, то лечиться не спешат, в силу то ли своей уверенности, что все обойдется, то ли своей лености.

У Тельцов хороший потенциал здоровья. Однако у них есть слабые места. Одни из уязвимых мест – шея и горло. Поэтому Тельцам, как детям, нужно избегать холодных лакомств. Мороженое, холодные молочные коктейли, охлажденные смузи, фрузи, соки – все это очень вкусно, но легко может привести к простуде. Кроме того, нужно есть как можно меньше булочек и тортиков: это крахмалистая пища, а она, как это ни странно и ни обидно, провоцирует выработку избыточного количества слизи. Из-за этого возникают насморки, кашель, гайморит и отит.

У Тельцов предрасположенность к заболеваниям следующих органов: горло, лодыжки, ноги, спина и позвоночник, мочевыводящие пути. Избыточное питание может привести и к различным нарушениям кровообращения, болезням сердечно-сосудистой системы, варикозному расширению вен. Остерегаться нужно ангины, диабета, переедания.

Что же касается полезных продуктов, то для Тельцов это: шпинат, белокочанная капуста, лук-порей, тыква и редис. В этих овощах много сульфата соды – минеральной соли, из-за недостатка которой они часто страдают отечностью.

Еще из продуктов показаны: морковь, картофель, укроп, шпинат, фасоль, ежевика, виноград, гранат, вишня, крыжовник, грецкие орехи. Также Тельцам полезны богатые йодом морепродукты, это нужно, чтобы защитить щитовидную железу. Из фруктов предпочтение следует отдавать яблокам, авокадо, апельсинам, бананам, персикам, абрикосам, айве, мандаринам, гранату.

Кроме того, следует не забывать про кишечник. В этом случае правильное питание особенно важно. Придерживаться строгих диет, чтобы восстановить кислотно-щелочной баланс и микрофлору, ограничивать себя в питании, выкраивать время на спортивные тренировки может нравиться далеко не всем, поэтому гораздо проще и легче выработать привычку вкусно, но правильно питаться. Основной полезный совет: стараться больше уделять внимания легким физическим нагрузкам, вести подвижный образ жизни, соблюдать умеренность в еде.

Если заботиться о своем здоровье, можно избежать многих заболеваний, к которым у организма есть предрасположенность.

Питание Тельца

Правильно подобранное и сбалансированное питание может сыграть неоценимую роль для поддержания в форме своего тела и организма. В питании Тельцам следует употреблять больше растительной пищи и молочных продуктов. Рекомендуются тушеные овощи и салаты из овощей – моркови, свеклы, цветной капусты, салата, шпината, лука.

В нашем случае необходима забота и аккуратное отношение к кишечнику, поэтому рекомендуется телятина и нежирная говядина.

Полезные и рекомендованные овощи: томаты, морковь, картофель, фасоль, шпинат, цветная капуста, лук.

Для хорошего самочувствия в рацион Тельца нужно обязательно ввести фрукты и ягоды. Здесь нас ждет настоящее разнообразие: яблоки, авокадо, бананы, гранат, вишня, крыжовник, виноград, ежевика, клубника и другие всевозможные ягоды и фрукты, а также грецкие орехи. Кроме того, мы уже упоминали богатые йодом морепродукты для щитовидной железы.

Жирные блюда, жареное мясо лучше всего заменить птицей, рыбой, нежирными сортами мяса – нежирной говядиной и телятиной.

Специи и пряности: укроп, петрушка, гвоздика, мята, фенхель, базилик, чилийский перец, карри, имбирь, горчица, хрен, черный перец, сельдерей.

Полезны морепродукты – морская рыба и особенно морская капуста, которая содержит много йода, необходимого для нормальной работы щитовидной железы.

Для питья лучше всего подойдут кислые напитки на основе клюквы, лимонного сока, а также мочегонные травы, брусничный лист, ромашка, петрушка. Хотя Тельца не назовешь утонченной натурой, он прекрасный дегустатор и способен перепробовать и оценить все красные вина, особенно полусухие и полусладкие.

Диетический рацион

Тельцам необходимо очень внимательно относиться к своему питанию. Обменные процессы у них замедленны, излишнее питание может привести к ожирению и болезням.

Тельцы, как никакой другой знак – отменные гурманы. Они любят хорошо и вкусно поесть, поэтому часто переедают. Велика тяга Тельцов к сладостям и сдобе. Поэтому, как это ни печально, в первую очередь Тельцам следует исключить из питания сладости, различные кондитерские изделия, пирожные, торты, сдобы. Также не следует употреблять крепкий чай и кофе, а заменить их отварами трав.

Главным средством в выборе оптимального образа жизни и коррекции любой болезни является правильное питание и нормальный по активности образ жизни. Можно посидеть на диете, чтобы добиться хорошей формы и облегчить организму работу. Однако голодание не рекомендуется. Это может окончиться заболеванием эндокринной системы.

Организм этих знаков нуждается в строительном материале для костей, поэтому можно есть больше творога, сыра, мяса, неочищенного риса и бобовых. И напротив, рекомендуется ограничить: сливочное масло, молоко, пшено, белый хлеб, сладкое, соленое.

Советы по выбору диеты

Самым главным советом, пожалуй, будет совет принимать пищу в спокойной обстановке, тщательно пережевывая ее, стараться не есть на ночь, не пить после еды.

В зрелом возрасте, Тельцам необходимо добавить в питание продукты богатые витаминами А и Е и соединениями меди. Поэтому особенно полезны печень говяжья и свиная, треска, красные овощи и фрукты, богатые каротином. Пищу для Тельца лучше готовить на растительном масле, поскольку витамин Е содержится в растительных маслах.

Так же, как и многим людям, Тельцам хорошо подойдет раздельное питание, которой позволит лучше перевариваться пище и не вызывает брожение. Для похудения Тельцам можно смело использовать как различные популярные низкокалорийные диеты, так и малоуглеводные. Но не следует увлекаться ими.

Однако не стоит увлекаться чрезмерно жесткими диетами, после которых Тельцам очень трудно соблюдать меру в еде. Лучше использовать длительные диеты для похудения, популярные системы питания, диеты от диетологов.

Очень полезен – сульфат натрия (глауберова соль), он удаляет избыток воды из организма. Естественные источники сульфата натрия – нежирная говядина, сыр, овёс, цикорий, лук, из ягод – земляника, малина, минеральные воды. Разгрузочные дни лучше всего проводить по пятницам.

Примерное меню диеты для Тельца на день

Завтрак (выбрать один из вариантов)

а) тост из хлеба с отрубями, немного мармелада, одно яблоко;

б) один ломтик хорошо прожаренного на гриле бекона, запеченные помидоры, два хрустящих хлебца;

в) 25 г неподслащенных хлопьев, разведенных молоком, небольшой банан.

Обед (выбрать один вариант)

а) кусок дыни, 250 г куриной ножки, жареной или гриль (без кожи), большая порция смешанного салата, пакетик низкокалорийного печенья, маленький батончик Марс или Сникерс;

б) тарелка постного супа, два хрустящих хлебца, 50 г нежирной ветчины с завернутыми в нее четырьмя столовыми ложками домашнего сыра, большая порция смешанного салата, одна груша, одна чашка горячего шоколада;

в) два тоста, 125 г вареной фасоли, запеченные помидоры, 25 г тертого сыра, два небольших сухих бисквита.

Ужин

Большая порция смешанного салата из неограниченного набора с одним из следующих дополнений:

а) две столовых ложки домашнего сыра с измельченным ананасом;

б) 50 г мелко нарезанной вареной курицы (без кожи);

в) две консервированные сардины в томатном соусе.

Рекомендации по профилактике здоровья

Итак, подведем итог. Организм у Тельцов сильный и выносливый, и для того, чтобы сохранить здоровье, многим из них достаточно длительных прогулок на свежем воздухе.

Как мы уже упоминали, Тельцы часто страдают болезнями горла, носа и верхней части легких, особенно этому подвержены Тельцы, живущие в городе (впрочем, это общая беда для многих городских жителей). Обострения хронических болезней редки, но проходят тяжело и не излечиваются долго. Аллергия может проходить дольше. Тельцы доверяют врачам и не мешают лечению.

Другими больными точками Тельцов являются их ноги, лодыжки, спина и позвоночник. Возможны также болезни половых органов, но Тельцы обычно вовремя обращаются к врачу и не доводят их до хронического состояния.

У Тельцов обычно отличное пищеварение, но многие из них страдают от избыточного веса, и, любя комфорт и ценя вкусную еду, не собираются ограничивать себя диетой или изнурять физическими упражнениями. Они до старости сохраняют приверженность к сладкому. Кроме того, организм Тельцов умеет накапливать энергию и к среднему возрасту они обычно становятся полноваты; правда, за внешней неловкостью обычно скрывается изрядная физическая сила.

Люди этого знака любят овощи и фрукты и обычно не испытывают недостатка в витаминах.

Организм Тельцов очень стабилен, они могут придерживаться избранного рациона на протяжении долгих лет. К тому же им не надоедает однообразие, так что от ограничений Тельцы не испытывают ни малейшего неудобства.

Блюда для Тельца

Сельдь рубленая с морской капустой

***Состав** : сельдь 250–300 г, хлеб пшеничный 50–100 г, вода 1/2 стакана, лук репчатый 1–2 шт., яблоки 1 шт., яйцо куриное 1 шт., масло растительное 1–2 ст. ложки, морская капуста свежезамороженная 100–150 г, уксус 3 %-ный 1–2 ст. ложки.*

Сельдь разделайте на филе (если она очень соленая, то предварительно вымочите). Под готовленное филе, размоченный в воде пшеничный хлеб, лук, отваренную морскую капусту, яблоки пропустите через мясорубку. Измельченную массу перемешайте и заправьте растительным маслом и уксусом. Для приготовления морской капусты примените трехкратный способ варки. При подаче уложите в селедочницу и посыпьте рубленым крутым яйцом.

Щи морские

***Состав:** свинина 300–400 г, морская капуста отварная 100–150 г, морковь 2–3 шт., лук репчатый 1–2 шт., сметана 4 ч. ложки, соль, специи, зеленый лук.*

Мякоть свинины отделите от костей, нарежьте кубиками и слегка обжарьте, затем добавьте отварную морскую капусту, морковь, лук, нарезанные соломкой, и продолжайте обжаривание еще 5—10 минут. Морскую капусту можете использовать замороженную, сушеную или консервированную. Сушеную очистите от механических примесей, а замороженную вначале следует оттаять в холодной воде, промыть, затем варить. Из костей сварите бульон. В готовый бульон положите обжаренные продукты, соль, специи и варите 10–15 минут. При подаче в тарелку положите сметану и мелко нашинкованный зеленый лук.

Суп лимонный с рыбой

***Состав** : сайра или другая рыба – 500–600 г, рис – 0,75 стакана, сметана – 0,5 л, лимоны – 3–4 шт ., мелко нарезанная зелень петрушки – 0,5 ч. ложки .*

В рыбный бульон (1,5 л) положить сметану и довести до кипения (но не кипятить), добавить предварительно сваренный рассыпчатый рис и кусочки вареной рыбы и проварить при слабом кипении 2–3 минуты.

При подаче в тарелки на лить суп, добавить ломтики лимона, очищенные от кожицы, и посыпать зеленью.

Гусь с вишнями

***Состав:** гусь – 1 шт., чеснок – 1 головка, вишня без косточек – 500 г, вишневое вино или сок – 150 г, кориандр, мускатный орех – 100 г, соль по вкусу.*

Тушку гуся разрезать на крупные порционные кусочки. Во всех кусочках сделать небольшие надрезы ножом и вложить в каждый по половине зубчика чеснока. Кроме того, нашпиговать мясо вишнями без косточек. Кусочки хорошо посолить, поперчить, присыпать смесью из кориандра, мускатного ореха и поставить тушиться на большом огне в глубокой сковороде под крышкой. Через 15 минут огонь слегка убавить и тушить до тех пор, пока почти вся жидкость не испарится. Влить примерно три четверти стакана домашнего вина из вишни или вишневого сока и тушить еще столько, пока жидкость не испариться. Через 15 минут после добавления вина, выложить половину стакана вишен без косточек (можно размороженной). И тушить до готовности вишни. Подавать гуся вместе с тушеными вишнями.

Котлеты куриные с грибами

Состав : *мякоть курицы – 500 г, белый хлеб – 100 г, молоко – 150 г* ; ***для фарша*** : *грибы – 250 г, сметана – 50 г, сливочное масло – 50 г, маргарин – 50 г, молотые сухари – 60 г, соль* .

Мякоть курицы отделить от костей и нарезать кусочками.

В молоке замочить белый хлеб, затем смешать его с кусочками курицы, посолить и пропустить через мясорубку два раза. Полученную массу размешать и хорошо взбить, чтобы получилась однородная пышная масса. Подготовленную массу разделать в виде лепешек, на середину поместить фарш, накрыть фарш краями лепешки и придать изделию форму котлеты, обвалять в сухарях и пожарить на масле.

Приготовление фарша . Свежие белые грибы промыть, мелко порубить, добавить немного воды и тушить 20 минут, после этого добавить соль, сметану и продолжить тушить до готовности. Затем фарш охладить.

Мед клюквенный

Состав : *мед – 1 кг, вода – 3 л, сок – 1 л, пряности – 5 г, дрожжи – 90 г.*

Мед развести горячей водой, прокипятить, снять пену, добавить клюквенный сок, корицу, гвоздику, охладить, добавить дрожжи и поставить в теплое мес то для брожения на 2 дня. Затем выставить для выдержки на 3 недели в холод. Потом разлить в бутылки и закупорить.

Суфле лимонное

Состав : *сливочное масло – 100 г, мука – 200 г, лимон – 2 шт., молоко – 500 г, сахар – 300 г, яйца – 8 шт., ром – 30 г, ванилин, соль, сахарная пудра.*

Положить масло в кастрюлю, поставить на слабый огонь и размешать с мукой, следя, чтобы она не поджарилась. Молоко со щепоткой соли вскипятить, вылить в муку и вымешать гладкую

однородную массу. Охладить ее немного и добавить 120 г сахара, яичные желтки (по одному), ванилин, сок и тертую цедру с целого лимона. Массу снова хорошо вымешать и ввести в нее яичные белки, взбитые с 30 г сахарной пудры.

Смазать форму для выпечки тортов или кексов сливочным маслом, посыпать сахаром, наполнить приготовленной массой и, не накрывая крышкой, поставить в миску с горячей водой, а последнюю – в печь.

Из 200 г воды и оставшегося сахара сварить сироп. Лимон очистить, нарезать тоненькими кружочками и перемешать с немного остывшим сиропом. К этой подливе добавить ром и подать к суфле. Таким же способом готовится апельсиновое суфле.

БЛИЗНЕЦЫ

У Близнецов особых проблем со здоровьем, как правило, нет. Их главный недостаток – неумение правильно расходовать энергию. Основу питания Близнецов должна составлять легкая пища. Для поддержания физической формы Близнецам рекомендуются занятия командными видами спорта, а также теннисом, бегом, спортивной ходьбой.

Этому знаку рекомендуется разнообразие образа жизни и режима питания, присутствие на столе фруктов и овощей в натуральном виде круглый год, избегать излишне острой пищи и продуктов. Остальные советы подойдут для всех людей: не наедаться на ночь, ограничиться стаканом кефира перед сном, пить меньше кофе и тонизирующих напитков на ночь, избегать острых приправ и горчицы.

Близнецы любят принимать гостей и сами посещать друзей и родственников. Приятный вечер с Близнецами можно провести, включив в меню легкие закуски, салаты из овощей и фруктов, легкие мясные блюда, хрустящую выпечку.

Слабыми местами у Близнецов являются легкие и бронхи, поэтому им ни в коем случае нельзя курить, а так же ключицы, руки.

Проблемы со здоровьем

Близнецы от рождения, как правило, обладают наиболее крепким здоровьем и очень подвижны. В силу активного образа жизни, они склонны постоянно перекусывать: семечки, орешки, чипсы, бутерброды… Поэтому есть опасность, что полнота испортит от природы стройную фигуру. Спасает лишь то, что у представителей знака Близнецов – природный инстинкт ко всему полезному в питании. Им достаточно прислушиваться к потребностям организма, чтобы избежать непоправимых ошибок.

«Ахиллесова пята» этого знака – нервная система. Стремясь быть в гуще событий, Близнецы истощаются морально и эмоционально, доводя себя до нервных срывов. Успокоить нервы поможет белковая пища (рыба, яйца, постное мясо), а также любые сорта капусты, молочные продукты, зеленый горошек, спаржа, ананасы, богатые кальцием – необходимым микроэлементом для крепких нервов. В тяжелых стрессовых ситуациях можно пополнить свое меню кальциевыми таблетками или витаминно-минеральным комплексом, в состав которого входит это вещество.

У представителей этого знака проблемы со здоровьем начинаются ещё в детстве и причина в большинстве случаев психологическая. Различные нервные расстройства и неуверенность в себе ведет к ослаблению иммунитета и частым простудным заболеваниям. Из-за стрессов и излишней эмоциональности у Близнецов бывает сыпь на коже, которая возникает на нервной почве, также они склонны к аллергии на пищу и лекарства. Так как все болезни Близнецов в основном от нервов, основная рекомендация – свежий воздух, хороший сон, природные продукты питания. Продукты питания должны содержать большое количество фосфора и кальция и витаминов группы B, C, E и D. Умение расслабляться и избавляться от негативных эмоций поможет Близнецам сохранить свое здоровье.

Чаще других Близнецы подвержены болезням легких, кишечника, мигреням, ревматизму. Есть и свои уязвимые места: плечи и предплечья, кисти рук, нервная и кровеносная система.

Совет Близнецам – научитесь отдыхать, не допускайте нервного перенапряжения. Чаще бывайте на свежем воздухе.

Питание Близнецов

Продукты, полезные этому знаку, весьма и весьма разнообразны: зелень, салаты, репа, капуста, свекла, морковь, спаржа, кукуруза, бобы, горох, кабачки, петрушка, пшеница, рожь, тыква, укроп.

Молочные продукты: само молоко, творог, кефир, сыр. Мясо: постное мясо, рыба, мясо домашних и диких птиц, яйца.

Фрукты: абрикосы, персики, ананасы, слива, земляника и клубника, южные плоды и фруктовые соки.

Кроме того, Близнецы охотно употребляют десертные вина, коктейли, но им следует избегать крепких алкогольных напитков. Близнецам нужно позаботиться о достаточном количестве кремния в организме, используя травяные чаи с крапивой, горцом птичьем и хвощом, а также минеральные воды, аналогичные «Боржоми». Спиртное – приятное дополнение к общению, к тому же их напитки крайне редко бывают крепкими. Близнецы обожают консервировать фрукты, делать самостоятельно сладкие ягодно-фруктовые вина, настойки и ликеры.

Ассортимент полезных трав также разнообразен: аир, багульник, валериана, донник, девясил, душица, пустырник, тимьян, тысячелистник, фенхель, фиалка, хвощ, шалфей. Кроме того, они любят орехи – фундук, грецкие и арахис.

Близнецам полезна энергетически богатая пища, источником которой являются полезные белки. Орехи фундук особенно полезны Близнецам: укрепляются бронхи, повышается иммунитет к лёгочным заболеваниям. Энергию для мозга, интеллекта Близнецам лучше черпать из злаков: подходят каши всех сортов, гороховые и фасолевые блюда. Для поддержания работы нервной системы Близнецы нуждаются в повышенном потреблении калия и витаминов групп B, C и D. В периоды нервных нагрузок рекомендованы кисломолочные продукты и сыры, которые не дадут развиться недугам, поражающим уязвимые зоны.

Естественные источники важного и необходимого для Близнецов хлорида калия – капуста, арахис, кабачки, баклажаны, картофель, инжир, изюм, баклажаны, груши, оливки, кабачки.

Первостепенными продуктами являются разные виды птицы: домашней (цыплята, куры, утки и гусята) и дикой (индейки, фазаны, куропатки, перепела). Кроме того, помните о говядине и рыбе.

Близнецы могут есть любые продукты, но для правильного питания необходимы орехи: фундук, миндаль, грецкие орехи, пекан, фисташки. Необходимо включать в свой рацион такие

овощи и фрукты: морковь, стручки фасоли, свекла, бобовые, цветная капуста и сельдерей, инжир, персики, груши, грибы, виноград, абрикосы и гранаты.

Специи и пряности: кардамон, тмин, анис, лакрица, мята, ваниль, гвоздика, кленовый сок, мускатный орех, шалфей, и, конечно, полезны укроп и петрушка.

Диетический рацион

Очень часто люди этого знака кажутся хрупкими и беззащитными, но в действительности Близнецы сильны и упорны в достижении поставленных целей. Они обладают неплохим здоровьем, а все их болезни связаны, прежде всего, с чрезмерным нервным напряжением, в котором они предпочитают находиться.

Близнецам следует избегать животных жиров, сладостей, а также таких стимуляторов нервной системы, как алкоголь, кофе и крепкий чай. Нельзя употреблять пищу на ходу, в неприятном окружении, во время стресса, а также на ночь.

Близнецы – трудоголики, они часто забывают отдыхать. И поэтому важным, если не главным, советом для них будет рекомендация научиться отдыхать, не допускать нервного перенапряжения, часто бывать на свежем воздухе.

Советы по выбору диеты

Основные проблемы в питании связаны с повышенной нервной возбудимостью представителей этого знака зодиака. В период стрессов Близнецы склонны злоупотреблять сладостями и наедаться на ночь, а также употреблять алкоголь. При затяжном стрессе все этом может привести к полноте. Делать этого не стоит. Лучше всего в такие периоды добавить в меню продукты с повышенным содержанием калия и витаминов группы В – это картофель, капуста, инжир, изюм, баклажаны и кабачки.

Рекомендуются продукты с повышенным содержанием белка: орехи, сыр, яйца. Из орехов особенно важен фундук, который укрепляет бронхи и повышает иммунитет к легочным заболеваниям. Мясные блюда лучше всего употреблять не чаще одного раза в день, предпочтение отдавать нежирным сортам мяса и птице. Также Близнецам хорошо подходят рыба и морепродукты.

Очень полезны каши из злаков, а так же горох и фасоль. Эти продукты богаты витаминами и микроэлементами.

В период повышенных нагрузок, а также при нарушениях в питании у Близнецов может нарушиться кальциевый обмен, проявлениями которого являются синяки на коже. В таком случае следует обогатить свой рацион кисломолочными продуктами и сыром, а также препаратами кальция. Следует помнить, что сладости нарушают кальциевый обмен, а мед, напротив, способствует нормализации уровня кальция в крови.

Из фруктов наиболее полезны виноград, груши, персики, апельсины. Из овощей – оливки, баклажаны, кабачки, салат. Близнецам необходим кремний, которого много в крапиве, полевом хвоще, а также в минеральных водах.

Хлорид калия укрепляет иммунитет, способствует построению крепкой нервной системы и улучшающий настроение при депрессиях. Содержится в арахисе, кабачках, баклажанах, винограде, грушах и оливках.

Таким образом, основой здорового питания для Близнецов будет диета, основанная на злаковых с добавлением морепродуктов, яиц, орехов, а также большим содержанием овощей и фруктов. Не следует есть на ночь, злоупотреблять сладостями и алкоголем.

Близнецам хорошо подойдут различные системы питания и в первую очередь раздельное питание, а также вегетарианство.

Для быстрого похудения рекомендуется применять диеты на основе каш, а также безуглеводные диеты. Не рекомендуется

использовать жесткие диеты с резким ограничением калорий, это не только тяжело, но и не полезно.

Для настройки пищеварения можно полезно использовать разгрузочные фруктовые разгрузочные дни, которые лучше всего проводить по средам.

Примерное меню для Близнецов на день

Диетологи считают полезной диету, подразумевающую шестиразовое питание. Каждый из приведенных ниже шести вариантов рассчитан примерно на 200 калорий. К каждому варианту добавляется большая порция смешанного салата, заправленного лимонным соком.

Тосты: два ломтика хлеба с отрубями с каким-либо из следующих дополнений: 25 г тертого эдамского сыра, запеченные помидоры; 25 г вареной фасоли или спагетти, кресс-салат; одно яйцо «в мешочек»; мякоть одного банана с двумя столовыми ложками йогурта.

Закуски из мяса и рыбы: 75 г нежирного мяса или 150 г рыбы-гриль с двумя столовыми ложками вареного риса, стручки зеленой фасоли, капуста, сельдерей.

Закуски из картофеля, сваренного в мундире: 200 г размятого картофеля с одной из следующих добавок:

а) три столовые ложки домашнего сыра из натурального молока;

б) две столовые ложки вареной фасоли;

в) две столовые ложки натурального йогурта с 6 г тертого сыра.

Фруктовые закуски:

а) одно яблоко, один апельсин, один банан (или салат из этих трех фруктов);

б) 25 г неподслащенных хлопьев с нарезанной ломтиками грушей;

в) половинка дыни среднего размера, 100 г малины (можно свежемороженой), один сухой бисквит.

Рекомендации по профилактике здоровья

Близнецам нужны свежий воздух и солнечный свет, но самое важное – это активная жизнь.

От частой смены привычек, в том числе и пристрастий в еде, страдает пищеварительная система Близнецов, особенно подвержены они болезням кишечника.

Близнецы любят то, что им полезно, и интуитивно выбирают наиболее подходящий для них рацион. Людей этого знака может подвести лишь склонность к экспериментам, поскольку они обожают различные экзотические блюда и без страха изучают кулинарию далеких стран. Пробуя пищу экзотических стран, нужно быть настороже.

В идеальном рационе Близнецов должно быть ограничено количество жиров и углеводов, в вот белок, содержащийся в яйцах, грибах, икре, постном мясе, им не повредит. Полезен Близнецам сыр, особенно с плесенью, а также творог, рыба, цитрусовые, орехи.

Блюда для Близнецов

Салат из яиц и творога

Состав : *яйца – 4 шт ., творог – 1 пачка, морковь – 3 шт ., майонез – 1 банка, зеленый лук, тмин, соль .*

Морковь очистить и натереть на терке с мелкими отверстиями. Творог протереть через сито, смешать с натертой морковью, добавить нашинкованный зеленый лук, соль, тмин, рубленные яйца и майонез. Салат выложить на блюдо и украсить яйцами с луком.

Яичная дрочена, натуральная

Состав : *яйца – 8 шт ., молоко – 1 стакан, сметана – 4 ст. ложки, мука – 1 ст. ложка, сливочное масло для смазывания сковороды – 1 ст. ложка, масло для поливки дрочены – 2 ст. ложки, соль по вкусу .*

Желтки, пшеничную муку, соль, сметану тщательно смешать, затем постепенно развести молоком. По лученную смесь соединить со взбитыми в пену белка ми и вылить на смазанную маслом сковороду. Запечь в жарочном шкафу. Яичная дрочена должна быть пышной и одинаково поджаренной сверху и снизу. Готовую дрочену полить доведенным до кипения сливочным маслом и немедленно подавать на стол.

Дрочену можно готовить с творогом. Для этого творог протереть через сито, добавить желтки, сметану, сахар, соль и все хорошо смешать. Затем массу разбавить молоком и ввести в нее, непрерывно помешивая, взбитые в пену белки, запечь. Дрочену можно готовить с отварным протертым картофелем или припущенной и протертой морковью.

Щи суточные

Состав : *кости от копченостей – 100 г, грудинка с костями – 100 г, квашеная капуста – 130 г, морковь, репа, лук – 20 г, помидор – 1 шт ., мука – 5 г, петрушка – 5 г, жир – 15 г, соль и остальные специи по вкусу, сметана – 25 г, гречневая каша – 100 г .*

Кости, после разделки окорока или копченых ребер, порубить, залить холодной водой и варить около часа. Потом в бульон поместить говяжью грудинку с косточками и продолжать варить почти до готовности.

Мясо вынуть из бульона, отделить от костей и нарезать на кусочки. Подготовить другие продукты: квашеную капусту мелко порубить, положить в кастрюлю, добавить жир, залить водой и потушить 1,5–2 часа. Потом добавить половинку помидора и потушить еще один час. Репу, морковь, репчатый лук нарезать мелкими кубиками, слегка обжарить, добавить вторую половину

помидора и обжарить до готовности. В кипящий бульон опустить тушеную капусту, обжаренные овощи и все это варить около одного часа. В кастрюлю положить сваренные куски мяса, лавровый лист, рубленый чеснок и немного поварить. Щи готовы. Подать отдельно сметану, гречневую кашу.

Процесс приготовления очень длительный, но и вкус у щей отменный.

Солянка сборная мясная

Состав : *говядина (лопаточная, подлопаточная часть, грудинка, покромка) – 80 г, копчено-вареный или вареный окорок – 40 г, сосиски или сардельки – 40 г, говяжьи почки – 65 г, репчатый лук – 90 г, соленые огурцы – 60 г, каперсы – 20 г, маслины – 40 г, томат-паста – 40 г, сливочное масло – 20 г, бульон – 800 г, лимон – 8 г, сметана – 50 г, специи, соль, зелень .*

Опустить в кипящий бульон пассерованный лук, припущенные огурцы, томат-пасту и варить 7—10 минут.

Затем добавить каперсы, специи, соль и довести до кипения. Мясные продукты (мясо, окорок, сосиски, почки) нарезать ломтиками, залить бульоном и прокипятить.

При подаче добавить набор мясных продуктов, маслины, кружочек очищенного лимона, сметану и мелко нарезанную зелень.

Баклажаны, жаренные с зеленью и чесноком

Состав : *баклажаны – 2 шт ., растительное масло – 2 ст. ложки, томат – 2 ст. ложки, сметана – 4 ст. ложки, чеснок – 2 головки, мука – 2 ст. ложки, зелень петрушки и кинзы, соль .*

Баклажаны, обмытые, очищенные от кожицы, ошпаренные, нарезать кружочками толщиной в 1 см, посолить, запанировать с обеих сторон в муке, обжарить в масле и переложить на блюдо или тарелку, чередуя с мелко нарезанным чесноком. На сковороду, где жарились баклажаны, положить сметану и томат, все это перемешать, поставить на огонь и прокипятить, а затем залить полученным соусом баклажаны и посыпать мелко нашинкованной зеленью петрушки и кинзы.

Ананасный коктейль

Состав : *молоко – 350 мл, ананасовый сок – 100 мл, сахарный песок – 25 г, ананасный компот – 25 г, измельченный лед – 2 ст. ложки.*

Ананасы, сахарный песок, лед смешать, добавить молоко и взбить в миксере за 2 минуты.

РАК

Этот знак зодиака не несет в себе большого количества энергии и здоровья. Типичные Раки – очень эмоциональные натуры с богатым внутренним миром. Эта эмоциональность мешает представителям этого знака зодиака сохранять хорошее здоровье и многие Раки постоянно ощущают недостаток энергии и жизненных сил. Раки, как в принципе другой знак зодиака, могут легко довести себя до болезни и так же легко самостоятельно излечиться от нее.

Проблемы со здоровьем

Основная проблема в питании у Раков – переедание, которое в сочетании со слабым желудком вызывает различные расстройства пищеварения, брожение, тошноту, рвоту, жжение в области желудка и другие неприятные симптомы.

Слабым местом у Раков является пищеварительная система. Типичные болезни чаще всего возникают в области пищевода и, особенно, желудка. Раки больше других знаков подвержены пищевым отравлениям. Есть склонность к язвенной болезни, а также гастриту. Также Раки склонны к отечности, поэтому им не следует пить много жидкости, а также есть смысл воздерживаться от пищи, в которой много жира, сахара и крахмала.

Кроме этого, слабым местом является грудь, колени, мочевой пузырь, кожа. Многие Раки страдают от депрессии, которую очень часто заедают большим количеством вредной пищи.

Женщинам нужно обязательно следить за молочными железами, есть вероятность возникновения маститов, мастопатии и даже рака молочной железы. Раки часто болеют простудными заболеваниями, ринитами и ангинами.

Питание рака

Самым полезным продуктом являются все разновидности крабов, но только не крабовые палочки. Рыба, морепродукты, молоко, кисломолочные продукты, злаки – вот основные полезная еда. Употребление кондитерских изделий для Раков противопоказано.

Из фруктов и ягод предпочтительны лимоны, виноград, кокосы, папайя. Среди обязательных к употреблению овощей и фруктов на первом плане стоят яблоки, огурцы, тыкву, капусту, редис, свеклу, лук, петрушку, ежевику, землянику, изюм. Включайте в меню блюда из картофеля, капусты, огурцов, репы, тыквы, салата латука, чеснока, укропа, петрушки.

Из алкогольных напитков полезнее всего пить вина, содержащие фтор, – рислинг, токай, мускатель.

Полезные травы: тысячелистник, липовый цвет, анис, боярышник, ромашка аптечная, чеснок, розмарин, хрен и лук.

Диетический рацион

Чтобы предотвратить брожения в желудке не следует употреблять после еды сладости и сладкие напитки. Также не следует сочетать алкоголь с употреблением пищи. Ракам не рекомендуется употреблять кондитерские изделия, к которым они питают особое пристрастие.

Ракам нельзя увлекаться экзотической кухней, особенно подразумевающей употребление сырой рыбы или мяса, кислых овощей и фруктов: велика вероятность не только возникновения аллергии, но и серьезного отравления.

Раку необходим свежий воздух и, в особенности, отдых у воды.

Советы по выбору диеты

Рекомендуется к употреблению пища, состоящая преимущественно из злаков, кисломолочных и молочных продуктов. Из мясных блюд хорошо подойдет рыба, белое мясо птицы, приготовленное на пару. Очень полезны различные супы, особенно овощные. Пища должна быть свежей и хорошо приготовленной. Жареные блюда лучше исключить из питания. Не следует употреблять вчерашние блюда и продукты второй свежести.

С осторожностью следует подходить к употреблению сырых фруктов и овощей, особенно тех, которые могут вызвать брожение в желудке. Так же опасны холодные напитки. При употреблении в пищу моллюсков, раков, крабов Рак должен считаться с возможностью аллергической реакции.

Для Раков полезен фторид кальция, который имеет важное значение в регуляции водно-солевого баланса организма. Источниками фтора являются морские продукты (включая рыбу) и чай, которые обязательно должны быть включены в меню. Ракам необходим селен, натуральными источниками которого являются сернистые минеральные воды и чеснок.

В основе здорового питания является вкусная здоровая пища, съеденная в приятной обстановке. Для того что бы поддерживать нужный вес и находиться в хорошей физической форме очень хорошо подойдет раздельное питание.

Для быстрого похудения можно использовать диеты на основе овощных супов, диеты с кашами. Так хорошо подойдут диеты с молочными продуктами: творожная, кефирная. Можно дополнять диеты баней и физическими нагрузками на свежем воздухе, тогда эффект будет намного больше. Разгрузочные дни лучше всего приурочить к понедельнику.

Примерное меню для рака на день

Завтрак (выбрать один вариант)

а) полстакана гранатового сока, 50 г грибов, отваренных в воде, один тост из хлеба с отрубями, запеченные помидоры;

б) два ломтика хлеба с отрубями, 25 г копченого лосося, лимонный сок;

в) половинка дыни среднего размера, одно нарезанное яблоко, банан, несколько виноградин и немного неподслащенных хлопьев.

Обед (выбрать один из предлагаемых вариантов)

а) половинка авокадо с лимонным соком и 50 г креветок, большая порция смешанного салата;

б) две жареные куриные ножки (без кожи) с приправой, приготовленной из двух столовых ложек йогурта, горчицы, порошка карри, помидоров, базилика и лука;

в) два ломтика хлеба с отрубями, 25 г икры, сбрызнутой лимонным соком, с огурцами и зеленым салатом.

Ужин (выбрать один из вариантов)

а) 150 г куриной грудки (без кожи), отваренной в грибном супе, с салатом из спаржи, кресс-салата и апельсина и одной небольшой картофелиной, сваренной в мундире;

б) 150 г крабов или устриц с большой порцией смешанного салата, заправленного лимонным соком, 125 г картофеля, сваренного в мундире;

в) 125 г нежирного ромштекса-гриль, 75 г чипсов, запеченные помидоры, цветная капуста, несколько виноградин.

Рекомендации по профилактике здоровья

Наибольшие проблемы Раку доставляет кожа – прежде всего, она очень чувствительна и подвержена воспалениям, даже самые незначительные порезы и ссадины заживают долго. Другая уязвимая точка Рака – грудная клетка. Помимо того нужно обращать внимание на здоровье почек и мочевого пузыря.

Даже если Раки понимают, что жирная, острая и пряная пища им вредна, отказать себе в употреблении именно таких блюд они не в силах. Не будут Раки и заставлять себя есть полезные им отварные овощи и злаки; вообще, любая диета для Рака – это настоящая проблема. С другой стороны, режим питания, подразумевающий ограничения в количестве, а не разнообразии, им хорошо подходит.

Раку необходим свежий воздух и, в особенности, отдых у воды. Любая проблема личного характера может стать точкой отсчета тяжелой болезни. Основная рекомендация – перестать переживать по пустякам, научить себя не принимать все близко к сердцу. Душевное здоровье напрямую связано со здоровьем физическим. Совет для Раков: пейте больше жидкости, соблюдайте умеренность в еде и верьте в себя.

Блюда для рака

Овощной суп

Состав : *белокочанная капуста – 400 г, морковь – 4 шт ., корень сельдерея – 0,5 шт ., зеленый лук (только головки и белую часть стебля) – 3 шт ., лук – 2 шт ., картофель – 4 шт ., жир – 50 г, шпик – 80–100 г, хлеб – 2–3 ломтика, мясной бульон – 1,5 л, тертый твердый сыр – 2–3 ст. ложки, соль – 0,5 ч. ложки, сахар – 0,5 ч. ложки .*

Овощи очистить, мелко нарезать, посыпать со лью и сахаром и слегка обжарить. Обжаренные овощи положить в кастрюлю, залить мясным буль оном, поставить на огонь варить. Когда овощи будут готовы, протереть их через сито. Дно другой посуды выложить ломтиками шпика и слегка об жарить; влить приготовленный суп, положить в него слегка обжаренные ломтики хлеба, посыпать сверху тертым сыром и поставить ненадолго в духовку. К столу суп подать в той же посуде.

Суп молочный с творогом, тыквой и яблоками

Состав : *творог – 200 г, протертая тыква – 4 ст. ложки, яблоки – 2 шт ., мед – 2 ст. ложки, молоко – 3,5 стакана, гвоздика – 2 шт ., вода – 0,5 стакана .*

Гвоздику залить кипятком, настаивать 20 минут, процедить. Протертый творог соединить с протертой тыквой и нарезанными яблоками, добавить мед, молоко, настой гвоздики и взбить смесь в течение 2 минут.

Суп кефирный с яблоками и черносливом

Состав : *кефир – 4 стакана, вода – 2 стакана, яблоки – 4 шт ., чернослив – 4 ст. ложки .*

Яблоки очистить и удалить сердцевину. Отходы яблок проварить в течение 6–7 минут, отвар процедить, добавить в него промытый чернослив, проварить в течение 5 минут, дать настояться 30 минут, после чего чернослив вынуть. Отвар процедить, соединить с кефиром, добавить дольки яблок, чернослив без косточек.

Щука «окольцованная»

Состав : *маленькая щука целиком – 1 шт ., белое сухое вино – 250 г, лук – 1 шт ., соленые огурцы – 100 г, перец, соль, лавровый лист, отварной картофель – 200 г, маринованные овощи – 100 г, петрушка .*

Подготовить щуку, свернув ее кольцом так, чтобы в пасть входил хвост, закрепить шпажкой и натереть мелкой солью. Затем положить ее в посуду, влить белое вино, положить перец горошком, лавровый лист, шинкованный репчатый лук,

нарезанные ломтиками соленые огурцы, петрушку (корень). Все поставить на сильный огонь и, регулируя его, варить до готовности.

При подаче выложить готовую рыбу на тарелку, полить отваром, загарнировать отварным картофелем с маринованными овощами.

Мидии в белом вине

Состав: *мидии – 60 шт., лук – 3 шт., корень петрушки – 1 шт., корень сельдерея – 1 шт., вино белое – 2 ст. ложки, мука пшеничная – 2 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки, куркума – 1/4 ч. ложки, перец черный и душистый горошком – по 2–3 шт., соль, зелень петрушки.*

Раковины мидий зачистите и промойте. Подготовленные мидии залейте кипящей водой, добавьте лук, коренья, соль, перец и варите до тех пор, пока раковины не раскроются. Влейте вино и варите еще 5 минут. Готовые мидии освободите от раковин, отвар процедите. *Для соуса* муку спассеруйте, разведите отваром, добавьте куркуму, масло. Полученным соусом залейте мидии и прогрейте. При подаче гарнируйте отварным картофелем, оформите зеленью.

Морепродукты в сырном соусе

Состав: *морские гребешки – 450 г, крабовое мясо – 450 г, креветки очищенные вареные – 450 г, сыр твердый тертый – 1 стакан, сливочное масло – 4 ст. ложки, мука – 2 ст. ложки, бульон куриный – 2 стакана, лук – 2 шт., грибы свежие – 400 г, белое вино сухое – 1/2 стакана, соль, перец черный молотый.*

Способ приготовления : муку слегка обжарьте в 2 ст. ложках масла, охладите, разведите бульоном и проварите до загустения. На оставшемся масле обжарьте мелко нарезанный лук и ломтики грибов. Соедините соус, лук, грибы и морепродукты, добавьте специи и вино. Переложите массу в форму, посыпьте сыром и запеките до образования золотистой корочки. При подаче посыпьте рубленой зеленью.

Молоко с медом

Состав : *молоко – 1 л, мед – 50 г.* В горячее молоко добавить мед, взбить с помощью миксера.

Яичное молоко

Состав : *молоко – 1 л, желтки – 2 шт., сахарный песок – 30 г, ваниль.*

В кипящее молоко добавить желтки, сахарный песок и ваниль и взбить.

Шоколадное молоко

Состав : *молоко – 0,5 л, растопленный шоколад – 100 г.*

С помощью миксера взбить все компоненты за 60 секунд.

Абрикосовое молоко из йогурта

Состав : *йогурт – 1 стакан, молоко – 150 мл, абрикосовый джем – 100 г, лимонный сироп – 25 мл.*

Йогурт хорошо перемешать с молоком, джемом и лимонным сиропом и разлить по стаканам.

Брусничное молоко из йогурта

Состав : *йогурт – 1 стакан, молоко – 250 мл, брусничный джем – 100 г, лимонный сироп – 25 мл.*

Йогурт хорошо размешать с молоком и сиропом и, продолжая мешать, постепенно добавить брусничный джем.

ЛЕВ

Лев здоров, энергичен, даже при неважном самочувствии выглядит вполне презентабельно; как правило, трудолюбив, часто слишком изматывает себя работой; стремится быть лидером при любых обстоятельствах, это сказывается на деятельности сердца – уязвимого органа. Лев знает меру в количестве пищи и алкоголя.

При таком раскладе рекомендуется употреблять пищу с содержанием сульфата магния, дефицит которого приводит к аритмии сердечной деятельности повышенной, раздражительности, мышечной слабости и нарушениям сна, он формирует мышцы, стимулирует пищеварение и укрепляет нервную систему.

Совет можно дать следующий: не соблазняться сладостями, сахаром и крахмалом, стараться есть блюда, содержащие протеин. Это полезно для сердца, его нормальной работы и здоровья. Кроме того, со временем не помешает снижать содержание холестерина в крови, потому что повышенное его содержание несет опасность сердечных приступов.

Проблемы со здоровьем

Здоровье Львов от природы крепкое, но заботиться о нем люди этого знака не считают нужным. Отказаться от вечеринки ради того, чтобы выспаться, или предпочесть вкусному блюду полезное – совершенно не в их характере. Часто они запускают болезни просто потому, что не знают специалиста, которому могли бы доверить лечение.

Львы часто становятся жертвами инфекционных заболеваний, вероятно, потому, что круг их общения слишком широк, а вот иммунитет слабоват, особенно в те редкие периоды, когда Лев ничем не озабочен. Самые уязвимые точки Львов – их сердце, уши и голова.

Львы любят поесть неспешно, за красиво накрытым столом. Они и рады бы ограничить себя в употреблении пряной и жирной пищи, но любые запреты действуют на них угнетающе и способны ввергнуть в мрачное настроение.

Самый подходящий алгоритм поведения – разумно сочетать очень вкусное с очень полезным, а изысканную пищу – с простой и даже грубой. Самым разумным из них удается во время перекусов заменять сладкую выпечку овощами или фруктами, но в неудачные дни рука Льва так и тянется к чипсам, печенью или шоколадным конфетам.

Львы в принципе склонны к полноте, но для поддержания идеального веса им стоит предпочесть спорт, а не диету. Иногда может быть полезно полное голодание, но увлекаться им не стоит. Нужно тщательно регламентировать свой рацион, чтобы не нанести вреда здоровью.

Питание львов

Продукты знака Льва: мясо, дичь, куры, морепродукты, яйца, сыр, сушеные белые грибы. Блюда из дичи: мяса лесных, полевых животных и водоплавающих птиц.

Из овощей: баклажаны, картофель, кабачки, чеснок, кукуруза, редис, свекла, тыква, огурцы, фасоль, салат, соя. Чрезвычайно нужными являются фрукты и ягоды: цитрусовые, яблоки, инжир, сливы, голубика, ананасы, лимоны, апельсины и мандарины. Кроме того нужно помнить про миндаль, семена подсолнечника, кунжут, урюк, курагу, чернослив. Женщинам нужно почаще включать в меню грецкие орехи, семена подсолнечника и маслины.

Как ни странно может показаться, но полезными для этого знака (как, впрочем, и других) будут крупы: гречневая крупа, пшено, горох лущеный, овес, рис, рожь. Из трав полезны укроп и можжевельник. Самый полезный напиток – зеленый чай.

Целебные растения – девясил, дягиль, календула, лавр, мать-и-мачеха, чистотел, лопух. Специи и пряности: эстрагон, анис, гвоздика, мускатный орех.

Диетический рацион

Львы, как и все остальные знаки, должны соблюдать правильное питание. Слабыми местами этого знака зодиака являются сердце, крупные кровеносные сосуды, спинной мозг, щитовидная железа.

Львы обожают хорошо подрумяненное, с хрустящей корочкой мясо, целиком запеченную рыбу. В качестве гарнира они выбирают свежие овощи и зелень. Львам, часто страдающим от расстройств сердечнососудистой системы, нужно всегда держать себя в форме. Если фигура начинает тяжелеть, появляется избыточный вес, нужно отказаться от жирной пищи.

Советы по выбору диеты

Льву необходимо избегать продуктов, которые негативно влияют на сердце и сосуды: жирной тяжелой пищи, жареной пищи, темного мяса, алкогольных напитков и кондитерских изделий. Однако для полноценного питания сердечной мышцы Львам необходимы белки, поэтому в питании должны обязательно присутствовать молоко, яйца, белое мясо, домашняя птица, дичь.

Из фруктов для Львов подойду цитрусовые. Они богаты клетчаткой, калием, витаминами и хорошо снимают нервное напряжение. Для того чтобы снабдить сердечную мышцу калием и магнием, в питание следует добавлять изюм, инжир, курагу, картофель, баклажаны, кабачки. Также будут полезны лук, чеснок, пастернак, сельдерей.

Очень полезен фосфат магния, который помогает в нормализации работы нервной системы. Он содержится в гречневой, овсяной, пшенной крупах, какао и сое, меньше его в фасоли, горохе, арахисе, ржаном хлебе. Фосфор в достаточном количестве поступает в организм с рыбой, белками злаков и бобовых и желтком яйца.

Наилучшим вариантом питания для Львов будут использование диет, рассчитанных на длительное время. Хорошо подойдет раздельное питание. Для быстрого похудения можно использовать малоуглеводные диеты.

Также неплохих результатом можно добиться при использовании цитрусовых диет и разгрузочных дней на основе цитрусовых. А вот жестких низкокалорийных диет следует избегать. Разгрузочные дни лучше всего проводить в воскресенье.

Примерное меню для льва на день

Выберите из предлагаемого перечня четыре закуски и используйте их в течение дня:

а) один хрустящий хлебец, 12 г низкокалорийного мягкого сыра, один небольшой банан;

б) тарелка постного супа или чашка какао, один маленький тост;

в) большая порция смешанного салата из «неограниченного» набора, две столовые ложки домашнего сыра, ломтик ананаса;

г) 125 г вареной фасоли, один хрустящий хлебец;

д) 100 г рыбы-гриль с салатом из помидоров и лука, заправленного лимонным соком;

е) один шоколадный батончик, одно яблоко, несколько виноградин.

Ужин (выберите один из вариантов)

а) 250 г курицы без кожи, запеченной с бульоном, луком, помидорами и морковью, 75 г картофельного пюре с добавлением обезжиренного молока, большая порция смешанного салата, 25 г ванильного мороженого;

б) 125 г нежирной баранины, приготовлен ной на гриле, немного жидкой подливы, цветная капуста, 250 г картофеля, сваренного в мундире, булочка с отрубями, ломтики одного банана, запеченные с двумя столовыми ложками рома, в готовом виде добавить две столовые ложки мягкого сыра;

в) порция курицы с вареным рисом, ржаная лепешка, салат; можете позволить себе дополнительную порцию пива или бокал сухого вина;

г) спагетти с мидиями и томатным соусом;

д) кусок дыни, 250 г индейки, зеленые овощи, салат, ванильное мороженое.

Рекомендации по профилактике здоровья

Представителям этого знака нужно в первую очередь заботиться о позвоночнике и сердечно-сосудистой системе, у Львов часто случаются инфаркты миокарда. Чтобы поддержать свое сердце употребляйте в пищу пшенную кашу, пшено содержит много калия, который необходим для нормальной работы сердца, огуречный сок также укрепляет сердце и сосуды, а также курага и грецкий орех. Львам не стоит увлекаться животными жирами – они приводят к атеросклерозу, к которому Львы расположены.

Необходимо придерживаться хотя бы примерного, нестрогого режима в питании, избегать спешки во время еды, быстрых перекусов и также стараться не есть на ночь. Для того чтобы избежать перенапряжения и физических расстройств, нужно правильно питаться и отдыхать.

Эмоциональное состояние Львов влияет на их обмен веществ. Поэтому им желательно стимулировать нервную и пищеварительную систему. Львам следует заниматься спортом, особенно будет полезен бег в гору – это укрепит сердце и не позволит им набирать лишний вес.

Блюда для льва

Грибы в белом вине

Состав : *грибы – 500 г, лук – 1 шт ., морковь – 2 шт ., помидор – 1 шт ., растительное масло – 4 ст. ложки, белое сухое вино – 1 стакан, зелень, соль, перец .*

Свежие грибы очистить, промыть, нарезать ломтиками, положить в кастрюлю и залить белым сухим вином. Посолить по вкусу и тушить под крышкой 8—10 минут, затем откинуть на дуршлаг и смешать с тертой морковью, нарезанным луком, помидорами и зеленью. Добавить сок лимона, перец и соль по вкусу, заправить растительным маслом.

Говяжий суп с мясным пудингом

Состав : *бульон – 1 л, морковь – 1 шт ., петрушка – 1 корень, вареная говядина – 200 г, сельдерей – 1 корень, лук – 1 шт ., соленое сало – 30 г, сливочное масло – 50 г, яйца – 2 шт ., городская булка или белый хлеб – 4 ломтика, немного молотых сухарей, молоко для замачивания булки, зелень петрушки, соль, лавровый лист – 1 шт ., черный перец – 1–2 горошины .*

Сварить бульон со специями, процедить, добавить нарезанные кубиками коренья, посолить и варить до мягкости кореньев. Снять с огня, всыпать зелень петрушки. В качестве заправки подать пудинг.

Приготовление пудинга . На сале поджарить мелко нарезанный лук и говядину, на резанную маленькими кубиками, масло растереть с желтками. Булку намочить в молоке и размять. Белки взбить и смешать с мясом, булкой, желтками, всыпав немного молотых сухарей. Сформовать шар, положить на противень и запечь в духовке на небольшом огне. Остудить, нарезать небольшими кубиками, разложить в тарелки и залить супом.

Мясной рулет с начинкой

Состав: *2 яблока, сок 1 лимона, 1 кг свиного окорока, 125 г чернослива, 1 ст. ложка горчицы, 2 луковицы, по 200 мл бульона и белого вина, 3 ст. ложки джема из красной смородины.*

Яблоки нарезать кубиками, сбрызнуть лимонным соком. Мясо поперчить и посолить. Выложить на мясо чернослив и половину яблок. Свернуть рулетом, перевязать и со всех сторон обмазать горчицей. Запекать 90 минут при 200 °С. Лук измельчить и с оставшимися яблоками выложить к мясу. Влить бульон и вино. Через 15 минут духовку выключить и дать рулету остыть. К жидкости, оставшейся после запекания, подмешать джем и подать к мясу как соус.

Рыба с грибами и картофелем

***Состав** : рыба – 1 кг, картофель – 1 кг, грибы сушёные – 50 г, лук репчатый – 2 шт., маслины – 10 шт., соль.*

Рыбу отделить от костей, нарезать кусочками, смешать с нарезанным вареным картофелем, рублеными вареными грибами и слегка припущенным луком. Выложить все в кастрюлю, добавить перец и маслины, залить грибным отваром, тушить на слабом огне, затем посыпать сухарями и поставить в духовку на 15–20 минут. Подать горячей.

Баклажаны, фаршированные мясом

***Состав:** баклажаны – 2 шт., фарш (свинина/говядина) – 400 г, помидоры – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., чеснок – 2 дольки, сыр, майонез, соль, перец.*

Баклажаны разрезать вдоль на 2 части промыть, срезать плодоножки. Вынуть мякоть, получатся лодочки. Посолить и оставить на 20–30 минут. Тем временем готовим начинку. Репчатый лук мелко порезать и обжарить в сковороде на растительном масле до золотистого цвета, добавить мелко порезанный чеснок, а затем выложить фарш. Обжаривать фарш до готовности, посолить и поперчить. В мясной фарш можно добавить мякоть баклажанов, вырезанную из половинок используемых для фарширования. Слить выделившийся сок из баклажанов, поперчить их и положить в них начинку, сверху уложить дольки или кружки помидоров, полить майонезом и поставить в духовку на 20–30 минут. За 5—10 минут до готовности, вынуть противень, посыпать баклажаны тертым сыром и снова поставить в духовку, пока сыр не расплавится.

Шалфейное вино с лимоном

***Состав:** вода – 15 л, свежий настой красного или столового шалфея – 5 л, сок 6 лимонов, сахар – 2,5 кг, элевые дрожжи – 250 г.*

Сахар растворить в воде, вскипятить. По мере того, как появляется пена, снимать её, когда же хорошо поварится, слить в чистый чан. В чане должно лежать 100 г листьев шалфея, отделенных от стеблей. Дать постоять, пока не сделается почти холодным, затем добавить сок 6 лимонов, взбив его с частью дрожжей для эля, всё хорошенько перемешать, накрыть очень плотном, чтобы не попадал воздух, дать постоять полные 48 часов и когда перебродит, укупорить очень плотно и оставить в покое на три недели или месяц, после чего разлить в бутылки. В каждую бутылку положить немного головного сахара, прежде чем пить это вино, лучше выдержать его четверть года.

ДЕВА

Девы – чрезвычайно работоспособные и трудолюбивые люди. Кроме того, они довольно общительны.

В связи с наполненным распорядком дня таким активным людям бывает трудно придерживаться правильного, регулярного и сбалансированного питания. Но это необходимо. И не только Девам, конечно.

Одним из слабых мест Дев является кишечник, пищеварительная система вообще. Поэтому важно не забывать заботиться и следить за тем, какую пищу мы едим. Прогулки на свежем воздухе и езда на велосипеде помогут закрепить успех такой диеты.

Для таких людей неприемлемы тяжелая и богатая углеводами пища (выпечка, белый хлеб), жирное мясо, острые приправы и шипучие напитки.

Каждой Деве, желающей выглядеть на все 100, необходимо употреблять богатые калием продукты (постную говядину, овес, рожь, сыр, миндаль и пшеничные отруби).

Проблемы со здоровьем

Несмотря на хрупкое телосложение, Девы обладают отменным здоровьем и среди представителей этого знака зодиака присутствует большое количество долгожителей. Девы не особенно болезненны, но склонны к ипохондрии. Главное их достоинство и беда одновременно – это то, что они слишком много работают, почти не отдыхают и часто злоупотребляют алкоголем, но даже это не самая серьезная проблема. Девы совершенно не щадят свою чувствительную нервную систему, не давая ей отдыха и покоя.

Девы не безразличны к своему здоровью: они посещают врачей. Сколько бы докторов не советовало Деве отдохнуть – все равно человек этого знака будет трудиться, пока у него хватает на это сил.

Девы обладают изысканным и утонченным вкусом, хотя вполне могут долгое время довольствоваться простой пищей и не испытывать от этого никакого дискомфорта. Многие из представителей этого знака специально ограничивают себя самой непритязательной едой, как будто изучая, без чего их организм способен обойтись. Люди этого знака с большим недовериям относятся к пищевым добавкам, консервам, полуфабрикатом – их рацион может быть прост, но натурален.

Девы предрасположены к кишечным заболеваниям, поэтому им рекомендуется пища с большим содержанием волокнистых веществ, а нередко и вегетарианская еда, особенно картофель и морковь.

Основная проблема в питании – нерегулярный прием пищи, большие порции и неправильный подбор продуктов. Девы любят мясо, но им полезны также вегетарианские блюда. В качестве компромисса людям этого знака можно предложить отказаться хотя бы от жареного мяса в пользу вареного и тушеного, а также обратить внимание на продукты, богатые железом и витамином В. Нельзя исключать из рациона злаки.

Основным мясным продуктом для нее должна стать телятина. Наиболее полезные фрукты – абрикосы и гранаты. Из овощей рекомендуются сельдерей, цветная капуста, зеленый горошек и другие стручковые.

Кроме заболеваний кишечника Девы склонны к головным болям, болезням ног, экземе, псориазу, аллергии. Девы должны серьезно относиться к простудам, которые могут привести к легочным заболеваниям. Они подвержены полиартритам и ревматическим болям в суставах, пояснице, плечах и руках.

Питание девы

Девы ратуют за здоровое питание, часто сидят на диетах, жертвуют вкусом ради полезности. Основу их меню составляют отварные (паровые) или тушеные овощи, фрукты, рыба. Их коронные блюда – салаты.

Распространено мнение, что Девы часто закупают продукты про запас, причем для себя – проще, а гостям – изысканней. Представители этого знака не особенно капризны. К сладкому Девы равнодушны, да и в выборе напитков непритязательны: им подходит все. Вообще следует избегать избытка алкоголя, в особенности – терпких вин; белое вино в малых дозах, возможен бокал сладкого вина, хорошего вермута или легкий кофейный коктейль или стопка водки при простуде. Чай предпочтительней, чем кофе. Еще очень полезен чай из ромашки и липового цвета в равных частях. Это то, что касается напитков.

Из мяса предпочтительнее есть телятину и постную говядину. Будет очень хорошо, если удастся разнообразить рацион рыбой. Здесь подойдут больше всего судак, треска, осетрина, океанская экзотика, продукты моря.

Рекомендуемые специи и пряности: лавровый лист, цикорий, корица, цитрон, кунжут, шафран, розмарин. Существенно дополняют меню любые орехи. Особенно полезны грецкие орехи, миндаль, фундук, пекан и фисташки, а также жень-шеневый чай.

Из овощей наиболее предпочтительны богатые клетчаткой: капуста, бобы, цветная капуста, сельдерей, морковь, кабачки, тыква. Их фруктов и ягод – яблоки, виноград, груши, абрикосы, гранат, брусника, черная смородина, черника.

Не стоит забывать про любимый сыр и не менее любимые орехи, к примеру, миндаль. Травы и приправы: лавровый лист, цикорий, корица, кардамон, лакрица, ваниль, валериана, вереск, мелисса, мята, розмарин, ромашка.

Как уже говорилось, Девам алкоголь не рекомендуется в больших количествах, в этом вопросе необходимо соблюдать меру. Среди же повседневных напитков присутствуют соки, чай, кефир.

Рекомендации по питанию вполне обычны: простая пища, богатая протеинами с большим количеством растительных волокон (типа сырых яблок или отрубей). В рационе часто присутствуют постное мясо, птица, рыба, кисломолочные продукты, сыр, орехи, овес, рожь.

Диетический рацион

По утрам Девы охотно едят овсянку или иную «полезную» кашу. В ежедневном рационе питания должны обязательно присутствовать тушеные овощи, макаронные изделия, кисломолочные продукты, различные каши. Мясо лучше всего готовить на пару или запекать в духовке. Рекомендуется использовать растительные жиры.

Наиболее полезные и вкусные продукты: телятина, постная говядина, печень и даже экзотические животные. Однако за экзотикой Девы не гоняются, предпочитая различные овощи своего региона, да и специи употребляют весьма ограничено.

Девы не станут есть ничего острого, пряного, жирного, но с удовольствием, полакомятся в ресторане здоровой пищи салатиками из овощей с сыром или из ананаса с сельдереем. Для основного блюда подойдет тушеная телятина с рисом, филе цыпленка с гарниром и много зелени. На десерт лучше фрукты. Прежде, чем пригласить такого человека в ресторан на обед, следует узнать, не сидит ли он на какой-нибудь из многочисленных диет.

Девам следует избегать животных жиров, консервированных продуктов, копченостей, сладостей. Наилучший результат в похудении достигается раздельным питанием и постоянным рационом.

Советы по выбору диеты

Девам нужно осторожно относиться к диетам, особенно к быстрым. Лучше всего подобрать себе правильную систему питания, которой придерживаться постоянно. Хорошо подойдет раздельное питание. Голодание не принесет пользы, напротив, это может негативно сказаться на эндокринной системе.

Необходимым для нормального функционирования организма является сульфат калия, он отвечает за активизацию обмена веществ. Он также помогает предотвратить тяжелые поражения почек, заболевания позвоночника, костей и суставов, ревматизм, глухота, высыпания на коже и расстройства водно-солевого обмена. Эту соль содержат пшеничные отруби, цикорий, овес, рожь. Если возникла срочная необходимость, то для быстрого похудения подойдут диеты на основе каш, которые кроме похудения позволят очистить организм и нормализовать работу кишечника. Также можно воспользоваться диетами с овощными супами – овощи вообще полезны – и диеты от диетологов. А вот жестких низкокалорийных диет лучше избегать, так они могут только усугубить проблемы с кишечником. Разгрузочные и очистительные дни лучше всего устраивать по средам.

Примерное меню для девы на день

Завтрак (один вариант)

а) 35 г хлопьев с отрубями, разведенных молоком, нарезанный ломтиками банан, один тост из хлеба с отрубями, смазанный мармеладом или джемом, один стаканчик диетического йогурта;

б) тост с одним яйцом «в мешочек», один ломтик бекона, хорошо прожаренного на гриле, запеченные помидоры;

в) большой кусок дыни, два ломтика хлеба с отрубями, две столовые ложки домашнего сыра, свежий помидор, одно яблоко.

Закуски (один вариант)

а) два небольших ломтика хлеба с отрубями, салат из неограниченного набора и одно из следующих дополнений: две столовые ложки домашней сыра, 35 г курицы (без кожи) или 50 г соленого тунца;

б) 150 г рыбы, приготовленной на гриле, или 75 нежирного мяса с большой порцией зеленых овощей или салата, одна булочка с отрубями;

в) два хорошо прожаренных бифштекса, запеченные помидоры, большая порция смешанного салата, заправленного лимонным соком.

Рекомендации по профилактике здоровья

Дева ведет активный образ жизни, занята интересной работой, семьей – ей некогда думать о своих болезнях и она себя считает вполне здоровой. Стоит пережить стресс, впасть в депрессию или попросту начать бездельничать – на Деву сразу наваливается болезни одна за другой, всему виной мнительность.

На самом деле самым уязвимым органом Дев является желудок и кишечник. К выбору продуктов нужно подходить очень осторожно, продукты питания должны быть свежие и желательно не «тяжелые» для желудка. Все, что раздражает кишечник – таблетки, острая или пережаренная пища, – противопоказано.

У Дев часто встречаются проблемы с кожей – экземы, перхоть, воспаление сальных желез. Чтобы избежать кожных заболеваний, в рационе Дев не должно быть слишком жирной, острой или пряной пищи.

Таким образом, основой здорового питания будет простая здоровая пища, богатая клетчаткой, с достаточным количеством овощей и фруктов. Очень важен правильный режим питания – дробные приемы пищи в одно и то же время. Девам хорошо подойдет вегетарианство.

Блюда для девы

Салат луковый с капустой брокколи

Состав: *лук репчатый фиолетовый – 200 г, капуста брокколи – 400 г, масло растительное – 50 г, лимонный сок – 50 г, соль – по вкусу.*

Капуста брокколи – самая богатая витаминами из всех видов капуст. При этом еще необыкновенно вкусная. Годится она для любых блюд. Для салата ее готовят следующим образом: капусту обварить кипятком, охладить и разобрать на букетики. Отдельные букетики нарезать ножом на кусочки и смешать с мелко нашинкованным луком. Заправить смесь растительным маслом и лимонным соком, посолить по вкусу. Стебли капусты брокколи можно затем отварить отдельно и использовать в качестве гарнира.

Свежие яблоки, фаршированные рубленой сельдью

Состав : *яблоки – 2 шт ., рубленая сельдь – 4 ст. ложки, яйцо – 1 шт ., зелень – 1 ч. ложка .*

Свежие яблоки вымыть, разрезать вдоль пополам, удалить сердцевину и чайной ложкой вынуть мякоть.

Заполнить яблоки рубленой сельдью, положить на тарелку фаршем кверху, посыпать мелко нарубленным яйцом и нарезанной зеленью.

Белуга в рассоле

Состав: *белуга 150 г, лимон 1 долька, соус рассол – 100 мл.*

Белугу, нарезанную небольшими кусочками, припустить с добавлением огуречного рассола. Уложить рыбу на порционную сковороду, залить соусом рассол и, нагревая, довести до кипения. Украсить готовую рыбу кружочками очищенного лимона.

Устрицы запеченные

Состав: *устрицы – 8 шт., сыр – 20 г, сливочное масло – 10 г, зелень.*

Вымытые раковины вскрыть так, чтобы устрица осталась в глубокой створке раковины, посыпать солью и тертым сыром, сбрызнуть сливочным маслом, уложить на сковороду и запечь до готовности в жарочном шкафу. При подаче раковины с устрицами положить на тарелку, покрытую салфеткой, и украсить веточками зелени.

Закуска «Николашка»

Состав: *лимон – 1 шт., кофе молотый – 1 ст. ложка, сахар по вкусу, черная икра – 2 ст. ложки.* Это превосходная закуска к коньяку.

I способ . Нарезать лимон с кожурой кружочками, разложить

на тарелке. Кофе смолоть, смешать с сахаром в равных количествах и еще раз смолоть. Затем этой смесью по сыпать каждый кружок лимона.

II способ . Нарезать лимон с кожурой кружочками, разложить на тарелке, посыпать сахаром, положить горочкой черную икру.

Если нет икры, можно приготовить следующую за куску: лук нашинковать, слегка обжарить в растительном масле, добавить крупно молотые грецкие орехи и кусочки сухого ржаного хлеба. Все хорошо прожарить до коричневого цвета.

Смесь охладить и пропустить через мясорубку с кусочками филе сельди. Все тщательно вымесить, добавив по вкусу соль, черный молотый перец, лимонный сок или уксус.

Грибной бульон с черносливом

Состав : *сушеные грибы – 50 г, вода – 2–3 л, чернослив – 1 стакан* .

Промытые в теплой воде сушеные грибы положить в кастрюлю, добавить очищенную и разрезанную пополам луковицу, залить холодной водой и варить при слабом кипении 2–2,5 часа. Для ускорения варки грибы можно предварительно замочить на 1–2 часа в холодной воде, в которой их потом и варить. Готовый бульон процедить, грибы промыть холодной водой, мелко нашинковать и положить обратно. Добавить чернослив и варить до готовности чернослива.

Телятина, тушенная в горшке

Состав : *мякоть телятины – 500 г, топленое масло или сало – 3 ст. ложки, картофель – 600 г, морковь – 2 шт ., репа – 1 шт ., лук – 2 шт ., мука – 1 ст. ложка, томат-пюре – 3 ст. ложки, зелень петрушки, лавровый лист, соль, перец* .

Телятину нарезать на куски, посыпать перцем, солью, запанировать в пшеничной муке и обжарить. Картофель, морковь, репу нарезать кубиками. Головки мелкого лука оставить целыми, а если лук крупный, то разрезать его на дольки. Овощи и лук отдельно спассеровать с жиром. Подготовленное мясо, овощи и картофель положить в порционные горшки, добавить зелень петрушки или сельдерея, лавровый лист, томат-пюре, все залить бульоном, закрыть крышкой и тушить в жарочном шкафу до готовности мяса и овощей. Подавать к столу в той же посуде.

Картофель с орехами и гранатом

Состав : *картофель – 2–3 шт ., измельченные ядра грецких орехов – 1 ст. ложка, сок граната – 0,3 стакана, чеснок – 1–3 зубчика, мелко измельченная зелень – 0,5 ч. ложки* .

Картофель, отваренный в кожуре, очистить, нарезать кубиками. Подготовленный картофель уложить в салатнике горкой, полить соусом и посыпать зеленью петрушки или укропа.

Для соуса мелко измельченные ядра грецких орехов и чеснок истолочь с солью, добавить мелко нарезанный лук, сок граната и все тщательно перемешать.

Рыба, шпигованная грибами

Состав : *рыба (судак, окунь, камбала) – 1 кг, грибы отварные – 1 стакан, маргарин (или сливочное масло) – 2 ст. ложки, сок лимонный (или уксус), вода, отвар рыбный, сметана – 2–3 ст. ложки, сухари молотые, соль .*

Рыбу очистить, удалить внутренности. Острым ножом сделать надрезы в рыбной мякоти и вложить в них грибы, нарезанные продолговаты ми кусочками. Рыбу внутри и сверху посыпать солью и сбрызнуть кислым соком. Если грибы останутся, то ими заполнить рыбу. Затем рыбу переложить на смазанную жиром сковороду, сверху положить кусочки масла и посыпать толчеными сухарями. Запечь, время от времени поли вая жидкостью, пока рыба не будет готова.

На стол подать с отварным или жареным картофелем и зеленым салатом или салатом из огурцов. Соус приготовить из жидкости, оставшейся на сковороде после жаре нья, добавив сметану и заправив солью и кислым соком.

Холодный медок

Состав : *яйца – 2 шт., мед – 100 г, крепкий горячий чай – 0,5 л, лимон – 2 шт., сахарный песок – 2 стакана.*

2 желтка растереть с медом, развести крепким горячим чаем и, взбивая на «водяной бане», добавить сок из 2 лимонов. Остудить, разлить в высокие фужеры и подержать в морозильнике. Перед подачей в каждый фужер сверху положить белки, взбитые с 1 стаканом сахара, соком и цедрой 1 лимона. Белки для этого надо вылить в высокую кружку или кастрюльку, всыпать одновременно цедру, сахарный песок и влить лимонный сок. Взбивать до тех пор, пока масса не сделается темной и плотной, а весь сахарный песок не разойдется.

ВЕСЫ

Среди Весов много полных людей; многие из них страдают от переедания и отсутствия интереса к спорту, другие расплачиваются здоровьем за излишнюю любовь к алкогольным напиткам. Весы по большей части гурманы, ценители хороших вин и сладкого. Их не упрекнешь ни в ненасытности, ни в неразборчивости.

Правда, выбирают Весы обычно совсем не то, что им полезно. Например, отказываются от хлеба грубого помола в пользу тортов и пирожных, ароматным травам и пряностям предпочитают жирные острые соусы, тушеному мясу – копченую колбасу.

Весы любят вкусно поесть и много выпить, а это – лишний вес.

Проблемы со здоровьем

Весы обычно не могут пожаловаться ни на психическое, ни на физическое здоровье и стараются оберегать себя от лишних нагрузок и переутомления. Однако склонность к уединению в тяжелые периоды жизни иногда доводит их до депрессии, которая сказывается на печени и почках.

Страдают Весы, особенно те, кому не удается избежать физической работы, от болей в спине, причем часто весьма сильных. Другие расплачиваются за тяжелый труд острыми головными болями, которые как будто не поддаются лечению, зато на довольно долгое время исчезают как будто сами собой.

Самые уязвимые части тела – почки и позвоночник. Весы гурманы, они не могут жить без экзотических блюд, острых приправ, соусов. После употребления такой пищи начинает мучить жажда, а переизбыток питья чрезмерно нагружает уязвимые почки.

Нередко Весы страдают искривлением позвоночника, остеохондрозом. Они являются обладателями неустойчивой нервной системы. Несмотря на то что на окружающих они могут производить впечатление человека вполне счастливого, в душе они могут страдать и сомневаться. Весам следует больше отдыхать и расслабляться, внутреннее равновесие будет залогом физической гармонии. Особенно она необходима тем, кто страдает от повышенного или пониженного кровяного давления и головных болей.

Кроме того, им следует отказаться от употребления сладостей. В ежедневном рационе Весов желательно наличие яблок и винограда.

В принципе для них подойдут любые овощи, ягоды, плоды и злаки.

Среди ягод и фруктов это груши, малина, персики, слива, хурма, бананы, вишня, ежевика, черника и клубника. Из овощей – томаты, шпинат, зеленый горошек, ревень, укроп, петрушка. Среди злаков – пшеница, рожь, овес, ячмень, кукуруза. Весам противопоказан культуризм. Рекомендуется регулярная гимнастика по утрам.

Питание весов

Следует избегать пищи, щедро сдобренной приправами. Такие меры необходимы, чтобы защитить слабую мочеполовую систему. Морковь и спаржа, свекла и кукуруза, неочищенный рис и инжир – вот чем могут чаще баловать себя Весы. В состав этих продуктов входит большое количество фосфорнокислого натрия. Из-за его недостатка могут появиться спазмы в мышцах, общая слабость.

Неплохо было бы употреблять пищу, богатую витаминами. Например, витамином Е (им богаты подсолнечное и сливочное масло, арахис и миндаль), который отвечает за нормальную работу печени и предотвращает такие недуги, как геморрой, варикозное расширение вен.

Весам показаны следующие продукты: редис, кукуруза, шпинат, сельдерей, пшеница, фасоль, бобы, виноград, абрикос, гранаты, грецкие орехи. А также дичь, картофель, молочные и кисломолочные продукты, помидоры, злаки, огурцы, редис, салат, морепродукты, но не рыба, крупы: гречневая, овсяная и перловая, груши абрикосы, крыжовник и кукуруза.

Вам полезны следующие фрукты и ягоды: яблоки, авокадо, бананы, ежевика, вишня, рябина, черника, персики, груши, хурма, сливы, малина и клубника.

Полезные травы: чабрец, щавель и фиалка трехцветная. Пряности и специи: тмин, клевер, укроп, фенхель, шалфей, кленовый сок, мускатный орех. Нужно следить за тем, чтобы в их рационе присутствовали морепродукты, зелень, мясо, богатый калием и натрием вишневый сок.

Советы по выбору диеты

Природа не наградила Весов богатырским здоровьем. Внешне это энергичные и крепкие люди, но в действительности сопротивляемость болезням у представителей этого знака зодиака не велика. Поэтому, что бы избежать различных заболеваний Весам, как никакому другому знаку, крайне важно бережно относиться к своему здоровью, а это невозможно без правильного питания.

Слабыми местами у Весов являются почки. Об их состоянии легко судить по состоянию кожи под глазами. Также у Весов часто отмечаются заболевания позвоночники и суставов, а при неправильном образе жизни может страдать и нервная система.

Несмотря на внешне хрупкое телосложение, Весы очень часто страдают ожирением. Представители этого знака зодиака любят поесть и, как следствие, часто передают. Особенно они любят соленое, которое им как раз и противопоказано.

Для того чтобы оставаться здоровыми, Весам, прежде всего, необходимо отказаться от употребления различных солений – огурцов, соленой и копченой рыбы, маринованных продуктов. Не рекомендуются сырокопченые изделия, маргарин и избыточное потребление молока. Также следует исключить из рациона чрезмерное употребление сладостей. Весам не очень подходят молоко и вредны кислоты, уксусы, цитрусовые.

Необходимо включать в рацион пищу, содержащую фосфорнокислый натрий, который можно найти в моркови, свекле, спарже, кукурузе, персиках, миндале и изюме. Также в питании обязательно должны содержаться продукты, содержащие марганец – редис, тыква, инжир, проросшая пшеница, морепродукты, яйца, неочищенный рис и др.

Таким образом, основа правильного питания – простая пища, с пониженным содержанием поваренной соли, богатая витаминами А и Е, съеденная в приятной обстановке. Для улучшения крови требуется медь (огурцы, морские моллюски типа мидий, редис, салат, свёкла, чёрная смородина, клубника, клюква, лебеда).

Для похудения Весам хорошо подойдут различные системы питания, особенно раздельное питание, вегетарианство. А вот малоуглеводных диет стоит избегать. Для быстрого похудения хорошо подойдут диеты на основе каш, диетических супов, кефирная диета, а так же различные фруктовые диеты: арбузная, банановая и др. Разгрузочные дни лучше всего проводить по пятницам.

Примерное меню для весов на день

Завтрак (выбрать один вариант):

а) тост из хлеба с отрубями, один измельченный банан с корицей и двумя столовыми ложками мягкого сыра, полстакана неподслащенного апельсинового сока;

б) напиток, приготовленный из стаканчика нежирного фруктового йогурта, взбитого вместе со стаканчиком неподслащенного ананасового сока, одно яйцо, мускатный орех по вкусу.

Обед (один из предлагаемых вариантов)

а) булочка с отрубями, яблоко или апельсин и одно из следующих дополнений: 50 г копченого лосося с лимонным соком, две столовые ложки бобов с ломтиками ананаса, 50 г нежирной ветчины или курицы;

б) два тоста из хлеба с отрубями, 125 г вареной фасоли или спагетти, запеченные помидоры, салат из зеленых овощей, один небольшой банан.

Ужин (выберите один из предлагаемых вариантов):

а) кусок дыни, 75 г нежирного мяса или 125 г рыбы, приготовленной на гриле, 250 г картофеля, сваренного в мундире, с двумя столовыми ложками мягкого сыра и 25 г тертого эдамского сыра;

б) 250 г курицы (без кожи), приготовленной на гриле, зеленая фасоль, цветная капуста, морковь, печеное яблоко с тремя столовыми ложками сладких хлопьев.

Рекомендации по профилактике здоровья

Итак, для сохранения хорошей физической формы, защиты от неблагоприятных заболеваний или обострений, Весам рекомендуется к употреблению простая пища, которую следует употреблять в приятной обстановке. Хорошо подойдут макаронные изделия с различными растительными приправами, а также каши. Из мясных блюд лучше всего подходит птица, морепродукты, нежирные сорта мяса. В питании необходимы продукты, содержащие витамины А и Е, которые нужны Весам для иммунитета и укрепления сосудов. Естественными источниками витамина Е являются проросшие злаки, солод, люцерна, растительное масло.

Полезным советом станет рекомендация не употреблять в большом количестве соли, уксуса, цитрусовых и алкоголя. Физические упражнения принесут пользу всему организму. И вовсе не обязательно покорять спортивные вершины. Достаточно активного образа жизни, легкой пробежки, ходьбы. Хотя бы раз в месяц можно делать массаж.

Блюда для весов

Яйца, фаршированные грибами по-русски

Состав : *яйца – 6 шт ., отварные белые грибы – 150 г, ветчина – 75 г, растительное масло – 45 г, майонез – 60 г, зелень, сметана, соль, перец .*

Сваренные вкрутую яйца разрезать пополам. Желтки вынуть и размять вилкой. Отварные грибы нарезать соломкой и обжарить в масле, потом добавить сметану, все вместе прожарить, а затем охладить. Под готов ленные грибы смешать с желтками, ветчиной, нарезанной мелкой соломкой, посолить, поперчить и запра вить майонезом. Подготовленную массу выложить в белки, украсить зеленью.

Салат «Мираж»

Состав : *вареный язык – 100 г, огурец – 1 шт ., помидор – 1 шт ., вареная кукуруза – 0,5 шт ., яблоки – 2 шт ., апельсин – 1 шт ., редис – 4 шт ., майонез – 40 г, ликер – 10 г, зелень петрушки, соль .*

Майонез смешать с апельсиновым ликером. Очищенный апельсин нарезать ломтиками. Вареный язык, свежий редис, свежий огурец нарезать так же. Свежие яблоки нарезать кубиками, все смешать с кукурузой. Чуть-чуть посолить.

Салат выложить горкой в салатник, полить готовым майонезом и украсить зеленью петрушки и помидорами.

Кукуруза с маслом

Состав : *кукуруза – 800 г, сливочное масло – 4 ст. ложки .*

Для приготовления этого блюда пригодна молодая кукуруза молочно-восковой спелости. Початки кукурузы очистить от листьев, опустить в подсоленный кипяток и варить до тех пор, пока зерна не станут мягкими. Откинуть на сито, дать стечь воде, переложить на блюдо, полить растопленным сливочным маслом.

Овощной суп с помидорами

Состав : *помидоры – 700 г, лук – 2 шт ., болгарский перец – 3 стручка, картофель – 3 шт ., сельдерей – 1 корень, черный перец – 2–3 горошины, маленький лавровый лист, чеснок – 2 зубчика, сливочное масло – 50 г, морковь – 1 шт ., зеленый горошек – 2 ст. ложки, цветная капуста – 2–3 соцветия, зелень петрушки, соль .*

Лук нарезать кубиками, помидоры обдать кипятком и очистить от кожуры, сельдерей, морковь, картофель, цветную капусту, перец и помидоры нарезать кубиками примерно одинаковой величины. Чеснок не измельчать. Все компоненты, кроме зелени петрушки, тушить с маслом, накрыв крышкой кастрюлю и добавив примерно 200 мл воды, около 10–15 минут.

Затем влить воду до требуемого объема (примерно 750 мл) и варить до готовности. Снять с огня, всыпать зелень петрушки.

Жаркое с мидиями

Состав: *мидии без створок – 300 г, картофель – 8 шт., морковь – 1/2 шт., лук – 1 шт., чеснок – 1 зубчик, томат-пюре – 3 ст. ложки, растительное масло – 3 ст. ложки, зелень петрушки рубленая – 2 ст. ложки, соль.*

Мидии варите в подсоленной воде 5–7 минут. Нарезанные мелкими кубиками морковь и лук спассеруйте на части масла, добавьте томат-пюре и пассеруйте еще 10 минут. Картофель нарежьте кубиками или дольками, обжарьте на оставшемся масле. Соедините подготовленные ингредиенты, добавьте 1/2 стакана отвара от мидий, соль и тушите до готовности картофеля. В конце положите измельченный чеснок. При подаче посыпьте жаркое зеленью.

Гусь (утка) со сливами и огурцами

Состав : *гусь или утка – 1 кг, жир – 100 г, слива – 180 г, огурцы – 150 г, брусника – 120 г, зелень* .

Подготовленную тушку гуся или утки обжарить в жире в духовом шкафу, поливая соком, образовавшимся при жарении. Вынуть из духовки, нарубить на порции, выложить в тарелку, украсив огурцами, нарезанными кружочками, маринованными сливами, зеленью. В качестве гарнира можно добавить моченую бруснику.

Яйца в сметанном соусе

Состав : *вода, яйца – 4 шт ., уксус, лавровый лист, перец, сахарный песок* ; для соуса: *мука – 20 г, сметана – 150 г, соль* .

Уксус, лавровый лист, перец горошком, 0,25 маленькой луковицы, соль поместить в воду, влить уксус, довести до кипения и процедить. Снова довести до кипения и очень осторожно вылить в отвар яйца и варить их 3,5 минуты, чтобы желток остался полужидким. Яйца вынуть, на части отвара приготовить сметанный соус: муку обжарить до золотистого цвета, добавить сметану, соль и прокипятить несколько минут. При подаче сваренные таким способом яйца полить этим соусом.

Картофель, запеченный с сыром

Состав: *картофель – 6 шт., яйцо – 1 шт., сыр – 200 г, молоко – 1,5 стакана, масло сливочное – 50 г, чеснок – 5 зубчиков, перец, соль.*

Форму для запекания смазать сливочным маслом и равномерно посыпать измельченным чесноком. Картофель, порезать на кружочки и выложить в форму. Посыпать тертым сыром и залить смесью из яйца, молока, соли и перца. Запекать в духовке 60 минут.

Макароны с грибами и сыром

Состав : *свежие грибы – 250 г, макароны или лапша – 300 г, ветчина – 100 г, помидоры – 3–4 шт ., яйца – 3–4 шт ., сметана – 0,5 стакана, сыр – 150 г, сливочное масло – 1 ст. ложка, соль, перец .*

Грибы и помидоры очистить, нарезать и потушить с жирной, нарезанной кубиками ветчиной, затем слегка охладить и добавить смешанные со сметаной яйца и специи. Макароны отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, положить их в посуду для запекания, добавить растопленное масло и тертый сыр, залить грибами с соусом. Все прогреть, не доводя до кипения.

Яблочный коктейль

Состав : *молоко – 200 мл, яблочный сок – 200 мл, небольшое кислое яблоко – 1 шт., лимонный сок – 1 ложка, сахарный песок – 25 г, корица – 5 г.*

Очищенное, нарезанное кусочками яблоко размельчить в миксере, затем добавить сок, молоко, сахарный песок и корицу, лимонный сок и смешать за 1 минуту.

СКОРПИОН

Жизнеспособность у этого знака зодиака очень велика, хотя Скорпионы своей несдержанностью стараются ее уменьшить. Скорпионам следует избегать высококалорийных продуктов, в особенности жирной жареной пищи и углеводов – сладостей и сдобы. Также следует ограничить употребление острых блюд.

Основная проблема в питании у Скорпионов – их азарт. Они могут целый день держать свой аппетит в узде, а вечером нарушить все диеты. Такая несдержанность часто приводит к ожирению. И хотя слабым местом у этого знака являются половые органы, нос, сердце, спина и ноги, неправильное питание способно привести к возникновению разнообразных заболеваний.

Проблемы со здоровьем

Скорпионы болеют редко, но болеют тяжело. Как правило, они не любят лечиться у врачей. У Скорпионов плохой сон, головные боли и нервные срывы. Бывают нарушения в работе кровеносной системы. Склонны к болезням горла, спины, ног, мочеполовых органов.

Нужно беречь нервную систему; научитесь отдыхать; в целях профилактики заболеваний кровеносной системы уменьшите потребление говядины и молочных продуктов.

Представители этого знака могут очень серьезно заболеть тяжелым недугом, съедая себя злобными или горестными думами. Многие болезни Скорпиона от его мыслей. Скорпиону следует беречь носоглотку, сердце, ноги и позвоночник. Часто у Скорпионов встречаются болезни кровеносной системы и варикозное расширение вен. Велик риск инфекционных заболеваний.

В рационе обязательно должны присутствовать свежие овощи – спаржа, капуста, редис. И, конечно же, фрукты – инжир, черная вишня, чернослив, крыжовник. Эти продукты не только выводят шлаки, но также помогают организму сопротивляться различным инфекциям.

Питание скорпиона

Первостепенное значение для этого знака имеют морепродукты (кальмары, мидии, гребешки и другие), из которых приготавливаются различные блюда. Такая еда, к слову сказать, очень богата полезными составляющими, она полезна всем знакам. Что же касается «нужных» продуктов питания, то это прежде всего рыба, морепродукты, орехи: они с лихвой удовлетворят потребность организма в белке.

У многих представителей этого знака уровень липидов в крови довольно высок, поэтому следует свести к минимуму употребление жирного мяса, сливок, сливочного масла. Предписанный сернокислый кальций отвечает за обновление кожи, очищение организма от шлаков. В легкоусвояемой форме этот минерал содержится в луке, спарже, инжире, чесноке, листьях горчицы, редисе, черной вишне и крыжовнике.

Постное мясо, дичь, морепродукты, орехи, яйца, соевые бобы, капуста, лук, редис, инжир, чеснок, крыжовник, чернослив, яблоки.

Скорпионам лучше всего подойдут следующие продукты: редис, лук, салат, базилик, хрен, сельдерей, шиповник, облепиха, грибы, лимон, имбирь, грецкие орехи. Полезные травы, как ни странно: крапива и полынь. Рекомендуется пить чай с чабрецом или мятой. Из специй рекомендуются кориандр, кардамон, базилик, ваниль, шалфей, женьшень.

Из фруктов и бахчевых наиболее благоприятно воздействуют на организм Скорпиона грейпфруты, арбузы и тыква. Из овощей следует чаще включать в меню морковь, лук, стручковый и сладкий перец, редис, чеснок. Скорпионам подойдут виды спорта, связанные с большими нагрузками. Не следует также избегать посещения бассейна – покупаться в свое удовольствие, поплавать и поиграть в разные игры на воде с товарищами – это так весело и к тому же стимулирует нас на активные и полезный отдых.

Советы по выбору диеты

Рекомендуются к употреблению нежирные сорта мяса, дичь, морепродукты, рыбные деликатесы. Из овощей можно употреблять капусту, свеклу, морковь, лук, перец, тыкву, редис, репу. Так же необходимы витамины группы В, С и Е, а так же железо, которые содержаться в яблоках и цитрусовых.

Сернокислый кальций помогает восстанавливать эпителий и сохранять естественную сопротивляемость организма болезням. Он содержится в сернокислых минеральных водах, которые рекомендуется регулярно употреблять перед приемом пищи, а также в луке, редисе, спарже, капусте, инжире, чесноке, крессе водяном, листьях горчицы, крыжовнике луке порее, чернослив.

Таким образом, основой здорового питания для Скорпионов будет низкокалорийная богатая белками, сбалансированная по основным питательным веществам, витаминам и микроэлементам пища.

Для похудения лучше всего подойду малоуглеводные диеты. Для быстрого похудения не рекомендуется использовать быстрые диеты с резким ограничением калорий. Очень полезны еженедельные разгрузочные дни. Их лучше всего проводить по вторникам.

Примерное меню для скорпиона на день

8.00: тарелка неподслащенных хлопьев, разведенных молоком, одно яблоко или груша;

10.00: тарелка постного супа, булочка с отрубями, стаканчик нежирного йогурта;

13.00: 250 г курицы-гриль (без кожи) или 75 г нежирной ветчины, большая порция смешанного салата из неограниченного набора, одно яблоко;

16.30: два хрустящих хлебца с 12 г низкокалорийного мягкого сыра, несколько виноградин;

19.00: 125 г ромштекса, 75 г картофеля, сваренного в мундире, большая порция смешанного салата;

22.00: чашка горячего шоколада.

Рекомендации по профилактике здоровья

Если Скорпион родился здоровым (а чаще всего именно так и бывает, на жизненную силу для представителей этого знака природа не скупится), можно быть уверенным, что противостоять болезням он будет до старости: их организм как будто наделен способностью аккумулировать здоровье.

Скорпионы обычно находятся в хорошей физической форме, получают удовольствие от занятий спортом и разумной физической нагрузки. Правда, к зрелому возрасту они становятся склонны к тучности.

Скорпионы обычно придерживаются какой-то определенной кухни или диеты, считая ее лучшей из всех существующих. Они дают волю своему хорошему аппетиту, зная, что при желании легко избавятся от лишних килограммов с помощью физической нагрузки.

Скорпионы обычно много пьют (и не только спиртные напитки, кстати, в потреблении алкоголя они очень осторожны), хотя это им не слишком полезно. Обильно потребляемую жидкость лучше заменить сочными фруктами и овощами. Кофе и вовсе стоило бы запретить, а вместо черного и красного чая пить зеленый.

Людям этого знака не стоит отказываться от мяса, особенно говядины, и молочных продуктов.

Скорпионы обычно чувствительны к запахам, а многие ароматные приправы вызывают у них аллергическую реакцию.

Блюда для скорпиона

Салат из лука-порея и капусты с яблоками

Состав: *лук-порей – 200 г, капуста белокочанная – 200 г, яблоки – 200 г. растительное масло – 50 г, соль по вкусу.*

Лук-порей промыть, мелко нарезать, смешать с нашинкованной капустой и натертыми на крупной терке яблоками (семена удалить). Яблочно-овощную смесь заправить растительным маслом или сметаной, посолив по вкусу. Можно заправить и майонезом – в этом случае соль не потребуется.

Чесночная заправка

Состав : *чеснок – 50 г, сметана или квас – 100 г, уксус.*

Очистить чеснок от шелухи, мелко его пошинковать и развести квасом, сметаной или уксусом.

Морепродукты в сырном соусе

Состав: *морские гребешки – 450 г, крабовое мясо – 450 г, креветки очищенные вареные – 450 г, сыр твердый тертый – 1 стакан, сливочное масло – 4 ст. ложки, мука – 2 ст. ложки, бульон куриный – 2 стакана, лук – 2 шт., грибы свежие – 400 г, белое вино сухое – 1/2 стакана, соль, перец черный молотый.*

Муку слегка обжарьте в 2 ст. ложках масла, охладите, разведите бульоном и проварите до загустения. На оставшемся масле обжарьте мелко нарезанный лук и ломтики грибов. Соедините соус, лук, грибы и морепродукты, добавьте специи и вино. Переложите массу в форму, посыпьте сыром и запеките до образования золотистой корочки. При подаче посыпьте рубленой зеленью.

Отварные кальмары с картофелем

Состав: *кальмары – 500 г, картофель – 1 кг, майонез, растительное масло, зелень, соль.*

Картофель отварите или пожарьте в масле, посолите, затем отварите тушки кальмаров, нарежьте соломкой, перемешайте с майонезом. Затем разложите по порциям на тарелку: порция картофеля и порция кальмаров. Готовое блюдо украсьте зеленью.

Запеканка из грибов с капустой

Состав : *свежие грибы – 300 г или соленые грибы – 500 г, белокочанная капуста – 1 кг, постное копченое мясо – 100 г, сливочное масло – 2–4 ст. ложки, лук – 1–2 шт ., яйца – 2 шт ., грибной отвар – 2 стакана, сметана, сухари или тертый сыр – 2 ст. ложки, мускатный орех, соль .*

Грибы отварить и мелко нарезать, мясо нарезать кубиками. Лук мелко нарезать и обжарить на масле, добавить туда грибы, мясо и обжарить.

Капусту нашинковать, добавить масло и тушить до полуготовности. В посуду для запекания положить слой капусты, затем грибы и снова капусту. Грибной отвар смешать с мукой и яйцами, посолить, добавить тертый мускатный орех и залить запеканку. Сверху посыпать панировочными сухарями или тертым сыром, сбрызнуть сметаной или растопленным маслом и запекать в духовке на умеренном огне до образования поджаристой корочки.

Вместо свежих грибов можно использовать соленые. В этом случае вместо грибного отвара берется кипяченая вода.

Мясо, фаршированное грибами

Состав: *говяжья вырезка (толщина 6–7 см) – 1 кг, яйцо – 1 шт., шампиньоны – 150 г, лук – 1 шт., морковь – 1 шт., батон – 1 кусочек, майонез – 4 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, соль, перец.*

Взбить яйцо, добавить 50 мл воды, соль, перец и хорошо перемешать. Залить этой смесью мясо и поставить в холодное место на 8—10 часов. Вынуть мясо из яичной смеси, острым ножом прорезать в куске «кармашек». Очень важно делать разрез аккуратно, чтобы не прорезать боковые стороны и заднюю сторону мяса.

Приготовить начинку. Лук мелко порезать, морковь натереть на средней терке, отваренные грибы мелко порубить. Кусочек батона размочить в молоке и отжать. Соединить все ингредиенты, добавить майонез, соль и перец.

Начинить мясо и зашить оставшееся отверстие нитками или заколоть деревянными шпажками. Выложить мясо на смазанную растительным маслом сковороду и запекать в духовке при высокой температуре, периодически переворачивая и поливая выделившимся соком. Через 20 минут, когда мясо подрумянится, закрыть сковороду с мясом фольгой и убавить температуру в духовке. Довести до готовности, вынуть из духовки. Нарезать ломиками и подавать на стол.

Рыба паровая с помидорами

Состав : *рыба (судак, осетрина, сом, треска) – 250 г, репчатый лук – 2 шт ., кинза – 10 г, помидоры – 200 г, стручковый перец, очищенное растительное масло – 25 г, картофель, соль, перец .*

Порционные куски рыбы без кожи и костей уложить в один ряд в посуду, обсыпать солью, перцем, добавить мелко нашинкованный репчатый лук, зелень кинзы, залить водой так, чтобы рыба была скрыта наполовину. Припустить на слабом огне до готовности. Красные помидоры ошпарить кипятком, снять с них кожицу, нарезать кусочками и обжарить.

При подаче уложить на тарелку рыбу, сверху жареные помидоры, красный стручковый перец, рядом отварной картофель. Украсить зеленью кинзы.

Лук кольцами с сыром

Состав: *лук репчатый – 100 г, растительное масло – 50 г, сухари панировочные – 50 г, сыр – 100 г.*

Лук очистить и нарезать крупными кольцами. Обвалять кольца в молотых сухарях и обжарить в раскаленном растительном масле. Обжаренные луковые кольца посыпать сверху тертым сыром и запечь в духовке.

Чай с шалфеем

Состав: *листья шалфея сушеного – 1 ч. ложка, или листья шалфея свежего – 1 ст. ложка, вода – 300 мл, сахар – 1 ч. ложка, мед – 1 ст. ложка, лайм или лимон – по 1 дольке.*

Независимо от того, используются сушеные или свежие листья шалфея, процесс приготовления чая один и тот же. Нагреть чашку воды. Положить 1 ч. ложку сушеного шалфея в кружку, или 1 ст. ложку нарезанных свежих листьев. Залить кипятком. Лучше накрыть кружку и дать напитку постоять 4 минуты, затем процедить чай. Можно добавить для вкуса чайную ложку меда или дольку лайма.

СТРЕЛЕЦ

Стрельцы обладают замечательным качеством – если они и болеют, то недолго. Гораздо интереснее проводить время на воле – на работе, с друзьями, бегать по делам или развлекаться, – а не сидеть дома с мнимой температурой.

Однако есть и у них уязвимые места. Стрельцы склонны к перееданию, у них могут быть проблемы с опорно-двигательным аппаратом, артериальным давлением, кишечником. Главный совет – быть активными, соблюдать диету, если до этого дошло, хорошо высыпаться.

Из продуктов следует всегда помнить об огурцах, свекле, черносливе, лимоне, землянике, яблоках, облепихе и смородине.

Проблемы со здоровьем

Самый важный орган для этого знака – печень. Стрельцы очень любят блюда хорошо приправленные, а без калорийных десертов просто жить не могут. Все это, естественно, рано или поздно приводит к заболеванию печени.

Также из-за неправильного питания у Стрельцов часто болит поджелудочная железа, поэтому самое первое, что нужно сделать Стрельцам, чтобы предотвратить болезнь печени и поджелудочной железы, – наладить свой рацион. Чтобы привести свою печень в порядок, Стрельцу необходимы витамины С (шиповник, облепиха, черная смородина, красный перец) и витамины группы В (проросшая пшеница, телячья печень, желтках яиц).

Из-за чрезмерных нагрузок Стрельцы часто страдают нервными расстройствами. Им следует больше отдыхать и употреблять в пищу больше овощей и фруктов.

Питание стрельца

Продукты, рекомендуемые к употреблению: дичь, мясо, рыба, морепродукты, говяжья, свиная и телячья печень, желтки яиц, молочные продукты. Стрельцы любят пикантную мясную пищу и острый томатный соус. Подходящее мясо – свинина (лучше постная), ветчина, говядина. Они легко смешивают несочетаемые блюда: в дополнение к борщу могут съесть шоколадный или кремовый десерт.

Важную составляющую любого полезного рациона составляют крупы. В них содержится огромное количество полезных веществ, зачастую в легкоусвояемой форме. Гречка, бурый рис должны быть желанными блюдами на вашем столе.

Рекомендуемые овощи и фрукты: артишоки, брюссельская капуста, эндивий, белокочанная капуста, финики, инжир, манго, каштаны, салат, помидоры, перец, свекла, картофель печеный в мундире, кабачки, кукуруза, хрен. Из фруктов и ягод в питание хорошо подойдут: финики, манго, персики, абрикосы, яблоки, цитрусовые, инжир, чернослив, земляника, груши, сливы, вишня. Также будут полезны бобовые, горох, фасоль, соя, которые содержат много белка и одновременно являются малокалорийными продуктами. Животные жиры следует заменить растительным маслом.

Полезны будут молочные и кисломолочные продукты.

Специи и пряности: петрушка, мята, мята перечная. Полезные травы – майоран, мальва, аптечный шалфей. Из алкоголя предпочтительны сухие красные вина вместо обожаемого коньяка и рома.

Советы по выбору диеты

Как у всех знаков огня, у Стрельцов отличная жизнеспособность, что однако не уберегает представителей этого знака от различных болезней. А все дело в тонкой психической организации Стрельцов и повышенной энергичности. Несмотря на это и предрасположенность Стрельцов к травмам и несчастным случаям, люди, родившиеся под этим знаком, очень часто бывают долгожителями.

Слабыми местами у Стрельцов являются печень, кровеносная и нервная системы. Поскольку многие Стрельцы очень любят вкусно поесть, основная задача в питании – не переедать и стараться избегать тяжелой животной пищи, а также исключить из меню алкоголь, к которому очень часто имеется болезненное пристрастие.

Задача диеты – не вредить печени и укреплять стенки кровеносных сосудов, избегая также всего, что способствует развитию спазмов. Поскольку Стрелец любит поесть, начинать нужно с умеренности, ограничить животную пищу, животные жиры заменить растительными, исключить из меню алкогольные напитки.

Для нормального самочувствия Стрельцам необходимо избегать или значительно уменьшить потребление жирных сортов мяса, говядины, свинины, копчености, а заменить их, на нежирные сорта мяса, морепродукты и рыбу. Не следует увлекаться сладкими и солеными блюдами.

В диете должно присутствовать достаточное количество овощей, особенно содержащих кремний: огурцы, спаржа, сырая капуста, крапива, мать-и-мачеха, пикульник, спорыш. Во все блюда будет полезно добавлять зелень – петрушку, сельдерей, салаты, мяты, базилика, пастернак, кинзу, тмин, мяту, женьшень и др.

Необходимыми минеральными солями являются кремнезём и хлорид калия (первый помогает бороться с переутомлением, улучшает память, второй – регулирует клеточный обмен). Калия много в любой минеральной воде, кремнием богаты кавказские минеральные воды.

Стрельцам хорошо подойдут различные системы питания, рассчитанные на длительный срок. А для быстрого похудения показаны разнообразные диеты на основе каш, диета с зеленым горошком и различные овощные диеты. Разгрузочные дни лучше всего проводить по четвергам.

Примерное меню для стрельца на день

Завтрак (выбрать один вариант)

а) 35 г вареной фасоли, тост из хлеба с отрубями одно небольшое яблоко;

б) 25 г сваренной на воде овсяной каши с добавлением полстакана обезжиренного молока, один стаканчик натурального йогурта с двумя чайными ложками соуса чатни.

Обед (выбрать один вариант)

а) сандвич из хлеба с отрубями с домашним сыром (75 г), щепоткой порошка карри и нарезанные кружочками огурцом, один стаканчик нежирного йогурта;

б) 125 г овощного карри, 50 г холодной курицы (без кожи), один банан.

Ужин

200 г курицы, 2 ст. ложки риса и большая порция смешанного салата из «неограниченного» набора.

Рекомендации по профилактике здоровья

Основой здорового питания для Стрельца будет малокалорийная, хотя и значительная по объему пища. Основой ее могут быть бобовые, каши, овощные супы. Пища должна содержать достаточное количество витаминов, особенно В и С, и микроэлементов, и в то же время не нагружать печень. Поэтому употребление алкоголя, особенно во время еды следует сократить до минимума. Нельзя забывать про здоровье печени – она плохо справляется с алкоголем.

Стрелец обожает все виды картошки, сладостей, шоколада, жирного мяса, колбас и экзотической пищи. Стрелец старается заботиться о своем здоровье, поэтому контроль веса и объемов тела необходим. Поэтому нужно избегать жирной пищи, умерить стремление перепробовать как можно больше новых острых блюд и горячительных напитков.

Самый страшный враг – сидячий образ жизни. Радикально похудеть можно с помощью активного досуга или занятий спортом с детьми. Один из действенных способов контролировать вес – сократить размеры порций, питаться чаще, но мелкими порциями.

Блюда для стрельца

Салат «Летний»

Состав : *молодой картофель – 2 шт ., свежие огурцы – 2 шт ., помидоры – 3 шт ., зеленый лук – 2 ст. ложки, консервированная фасоль – 5 ст. ложек, яйца – 2 шт ., сметана – 200 г, соль, зелень .*

Отварной картофель, свежие огурцы и помидоры нарезать кружочками, стручки фасоли – ромбиками, зеленый лук – брусочками. Пятую часть овощей перемешать, заправить сметаной, уложить горкой в салатник, посыпать мелко рубленным вареным яйцом, а вокруг аккуратно «букетиками» выложить оставшиеся овощи, красиво сочетая их по цвету.

Винегрет

Состав : *картофель – 280 г, соленые огурцы – 160 г, морковь – 130 г, филе сельди – 150 г, свекла – 190 г, репчатый и зеленый лук, 3 %-й уксус – 50 г, растительное масло – 50 г, сахарный пе сок – 5 г, салат, горчица, соль, перец, зелень .*

Очищенные вареные картофель, морковь, свеклу и соленые огурцы нарезать ломтиками, репчатый лук – полукольцами, зеленый лук – мелко. Все посолить, поперчить, заправить растительным маслом, уксусом, горчицей, перемешать. Винегрет выложить горкой, сверху положить куски очищенной соленой сельди, украсить листьями свежего салата, репчатым луком, зеленью.

Швейцарский суп с сыром

Состав: *белый хлеб – 200 г, бульон – 500 мл, тмин – 5 г, молоко – 500 мл, сливки – 50 мл, сыр – 150 г, соль, перец, петрушка.*

Ломтики белого хлеба нарезать кубиками и обжарить в сливочном масле. Добавить мясной бульон, тмин и поставить суп на небольшой огонь медленно кипеть в течение 10 минут. Добавить молоко и сливки, суп снять с огня и, осторожно помешивая, добавить в него сыр. Добавить соль и перец по вкусу.

Посыпать зеленью петрушки и подать в горячем виде.

Белый картофельный суп

Состав : *вода – 1 л, молоко – 0,5 л, картофель – 400 г, морковь – 1 шт ., петрушка – 1 корень, лук – 1 шт ., чеснок – 2 зубчика, зелень петрушки, соль, щепотка мускатного ореха, натертого на мелкой терке, сливочное масло – 50 г, мука – 1 ст. ложка, белый хлеб – 2–3 ломтика, сало или сливочное масло для гренков – 30 г .*

Картофель очистить, залить кипятком и, добавив соль и пучок петрушки, сварить, затем размять, не вынимая из супа,

добавить растертый с солью чеснок, масло. В молоке размешать муку и влить в суп, положить туда же натертые на крупной терке морковь и петрушку, нарезанный кубиками лук, зелень петрушки, соль и варить около 15–20 минут. Отдельно в тарелки разложить нарезанный кубиками и обжаренный в масле или на сале хлеб.

Запеканка из кабачков

Состав: *кабачок – 1 кг, яйцо – 5 шт., сыр – 150 г, масло растительное – 2 ст. ложки, масло сливочное – 50 г, сухари панировочные – 4 ст. ложки, зелень – 1 пучок, перец, соль.*

Кабачки вымыть, очистить и нарезать кружочками. Сыр натереть на крупной терке. Яйца взбить. Зелень петрушки и укропа вымыть и нарубить. Кружочки кабачков обжарить с обеих сторон на растительном масле, затем выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, посолить, поперчить, залить яйцами, посыпать тертым сыром и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 15 минут. Запеканку выложить на блюдо, разрезать на порционные куски, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Говядина с вином

Состав : *вырезка – 500 г, репчатый лук – 80 г, мука – 60 г, свиное сало – 80 г, вино – 50 г, соленый или маринованный огурец, соль, перец, зелень, соус, отварной рис .*

Вырезку зачистить, нарезать тонкими ломтиками в 1 см толщиной, слегка отбить, посолить, поперчить и оставить минут на 10. Растопить половину сала, которое необходимо для приготовления этого блюда, обжарить на нем нашинкованный репчатый лук. Положить в эту же посуду мясо и поджарить его с обеих сторон, затем подлить туда воды и тушить мясо при закрытой крышке до полуготовности. Потом вынуть его и дать испариться жидкости в кастрюле, в которой оно тушилось. Влить в оставшуюся массу горячую воду, перемешать, положить мясо и довести его до готовности. На второй половине сала поджарить соленый огурец, нарезанный ломтиками, и добавить муку. Как только мясо будет готово, в кастрюлю положить жареные огурцы и влить вино.

При подаче на тарелку положить мясо с соусом, посыпать зеленью, отдельно можно подать отварной рис.

Печень в сметане

Состав : *печень – 500 г, сметана – 120 г, мука – 25 г, лук – 40 г, масло – 40 г, соль, перец, зелень, гарнир .*

Печенку (говяжью, баранью или свиную) обмыть, очистить от пленки и желчных протоков, нарезать ломтиками, посолить, посыпать перцем, обвалять в муке и обжарить на сковороде с маслом. Затем сложить в неглубокую кастрюлю, добавить лук,

мелко нарезанный и предварительно слегка поджаренный, сметану, сок со сковороды, на которой жарилась печенка, и один стакан мясного бульона или воды. Закрыть кастрюлю крышкой и тушить на слабом огне 25–40 минут. Ломтики готовой печенки уложить на блюдо. Соус, полученный при тушении, посолить, полить им печенку, посыпать сверху мелко нарезанной зеленью петрушки.

В качестве гарнира можно подать жареный или отварной картофель или макароны.

Черносмородиновый коктейль

Смешать 40 мл черносмородинового ликера, 20 мл джина, 1 мл померанцевой горькой.

Вишнево-смородиновый коктейль

Смешать 40 мл черносмородинового ликера, 40 мл вишневой горькой, дополнить бокал холодной водой (воду можно исключить).

Шалфейный эль с лимоном

Состав: *вода – 15 л, свежий настой красного или столового шалфея – 5 л, сок 6 лимонов, сахар – 2, 5 кг, элевые дрожжи – 250 г.*

Сахар растворить в воде, вскипятить. По мере того, как появляется пена, снимать её, когда же хорошо поварится, слить в чистый чан. В чане должно лежать 100 г листьев шалфея, отделенных от стеблей. Дать постоять, пока не сделается почти холодным, затем добавить сок 6 лимонов, взбив его с частью дрожжей для эля, всё хорошенько перемешать, накрыть очень плотном, чтобы не попадал воздух, дать постоять полные 48 часов и когда перебродит, укупорить очень плотно и оставить в покое на три недели или месяц, после чего разлить в бутылки. В каждую бутылку положить немного головного сахара, прежде чем пить эль, лучше выдержать его четверть года или дольше.

КОЗЕРОГ

У Козерогов достаточно медленный обмен веществ, поэтому им следует избегать сильно жирной, пряной и острой пищи. Наиболее полезны для них продукты, богатые белком и железом. Козероги подвержены меланхолии, в результате этого часто страдают нервными заболеваниями.

Как правило, если Козерог заболевает, болезнь затягивается и может перейти в хронический недуг. Представителям этого знака необходимо больше бывать на солнце, идеальный для них вариант – солнечный климат и горный воздух. Обязательно стоит поддерживать организм витаминными комплексами, ещё будет очень полезен массаж.

Проблемы со здоровьем

Слабое место Козерогов – зубы и кости. Поэтому желательно укреплять костную ткань. Для этого полезно употреблять в пищу такие продукты, как орехи, семечки, бананы, шпинат, фасоль, сельдерей, миндаль. Одни из самых полезных продуктов, рекомендуемых в пищу – свекла, сельдерей, щавель, ячмень, овес, яблоки, черная смородина, орехи. Чтобы не подвергать лишней опасности суставы и кости, уменьшите потребление соли.

Нежная кожа подвержена заболеваниям аллергического и инфекционного характера. Нередки заболевания почек, кишечника, костей. Чаще всего у них страдают кости, сухожилия и хрящи. Поэтому для Козерогов необходима основная клеточная соль – фосфорнокислый кальций, который в сочетании с белком укрепляет костную систему человека. При дефиците этой соли белок не задерживается в организме и выводится из него через почки, провоцируя ревматизм и расстройства. Чтобы всех этих неприятностей не произошло, Козерогам следует кушать капусту, спаржу, шпинат, фасоль, сельдерей, неочищенную пшеницу и орехи.

Не сложилось у Козерогов и с работой печени и желчевыводящих путей. Так что жирная пища, острые соусы, шоколад и алкоголь для них – непозволительная роскошь.

Питание козерога

Рекомендуемое Козерогам мясо – постное мясо, молодая баранина, мясо ягненка. От богатой жирами пищи Козерогам лучше отказаться, не стоит злоупотреблять также соленой пищей.

Рекомендуемые овощи и фрукты: свекла, капуста, баклажаны, канталупы, дыня, айва, яйца, чечевица, спаржа, капуста, шпинат, сельдерей, фасоль, огурцы, орехи, ячмень, земляника, чернослив, голубика и сухофрукты.

Рекомендуемые растения: спорыш, коровяк, айва, свекла. Пряности и специи: душистый перец, базилик, кориандр, тмин, имбирь, карри, чеснок, хрен, горчица, перец, мята перечная, кардамон, лакрица, шалфей, мята, ваниль.

Для поддержания здоровья рекомендуется легкая пища, постное мясо с тушеными овощами, макаронные изделия, крупы, кефир, творог, зерновой хлеб. Из фруктов для Козерога наиболее полезны: клубника, вишня, черешня, ежевика, слива, айва и дыня.

Очень важно добавлять в питание мед, который способствует нормализации уровня кальция в крови. Кроме того, помните, что Козерог должен пить достаточное количество кипяченой и минеральной воды между приемами пищи.

Советы по выбору диеты

Основная проблема в питании у Козерогов – вялое пищеварение. Для его стимуляции можно с успехом использовать различные специи – анис, гвоздика, шалфей, мускатный орех, мята, базилик, а так же петрушка и сельдерей. Кроме этого Козерогам разрешается использование аперитивов перед основными приемами пищи. Однако, это вовсе не значит, что алкоголь может употребляться в любых количествах.

Козерогам следует избегать чрезмерно больших блюд, не рекомендуется смешивать в один прием белки и углеводы. Необходимо отказаться от сладких десертов и напитков, содержащих сахар непосредственно после еды. По возможности следует исключить из питания жареное мясо, жирные сорта рыбы, жареный картофель, консервы, копчености и шпинат.

Энергетические соли Козерога – фосфат и фторид кальция. Фосфата кальция в большом количестве содержится в яичной скорлупе которая к тому же содержит все элементы, необходимые для питания костной ткани, причем в легко усвояемом виде, а фторид присутствует в достаточном количестве в чае и морской рыбе.

Таким образом, основой здорового питания для Козерогов будет питание легко усваиваемыми продуктами, лучше всего подойдет раздельное дробное питание, с обязательным использованием специй, овощей. Хорошо подойдут нежирные сорта мяса, разрешены аперитивы перед приемом пищи. В меню в достаточном количестве должны присутствовать овощи и фрукты.

Для быстрого похудения Козерогам подойдут различные популярные низкокалорийные диеты, такие как: гречневая, кефирная, яблочная, винная диеты. Козероги, как никакие другие знаки, могут с успехом использовать различные диеты.

Быстрые диеты следует дополнять витаминами с микроэлементами. Противопоказаны жесткие диеты со значительным ограничением калорий, особенно шоколадная диета. Ускорить похудения можно с помощью массажа и посильных физических нагрузок. Для настойки пищеварения можно использовать разгрузочные дни или однодневные голодания, которые лучше всего проводить в субботу.

Примерное меню для козерога на день

Завтрак (один из вариантов)

а) 25 г хлопьев, разведенных молоком, одно яблоко или груша;

б) один стаканчик нежирного йогурта, полстакана неподслащенного фруктового сока, один апельсин.

Обеды (выбрать один из вариантов)

а) два небольших ломтика хлеба с отрубями, смешанный салат из «неограниченного» набора, две столовые ложки домашнего сыра или 12 г низкокалорийного сыра «Чеддер»;

б) один стаканчик нежирного йогурта, одно яйцо вкрутую или одна куриная ножка, приготовленная на гриле, большая порция смешанного салата, два хрустящих хлебца.

Ужины

250 г курицы, приготовленной на гриле (без кожи), большая порция смешанного салата или зеленые овощи.

В выходные дни можно два раза плотно поесть в течение обоих дней. Побаловать себя пиццей, карри, жареным мясом с любым гарниром.

Рекомендации по профилактике здоровья

Козероги не отличаются богатырским здоровьем, однако и того что имеют, вполне достаточно для того, что бы прожить долгую и счастливую жизнь. Главное, что необходимо для этого – бережное отношение к своему здоровью. В первую очередь Козерогам стоит обратить внимание на обмен веществ в организме, который, как ни у какого знака зодиака, нуждается в постоянном стимулировании.

Из-за вялого протекания обменных процессов у Козерога в первую очередь страдает костная система, что проявляется возникновением таких заболеваний как: ревматизм, заболевание костей, бесплодие, повреждения ног и коленей, депрессия, затяжные простуды, радикулиты, артриты. Также Козероги подвержены кожным заболеваниям инфекционного-аллергического характера.

Головные боли, заболевания почек и психические заболевания могут быть результатом их меланхолии, к которой склонны представители этого знака зодиака.

Холод и сырость – вот главные враги: самый теплый дождик, самый легкий ветерок чреваты для них не только простудой, но и более серьезными последствиями. Презирая заботу о собственной внешности и посвящая себя работе, Козероги избегают столь «легкомысленных» вещей, как массаж, диета, занятия спортом. Впрочем, врачей они тоже посещают нечасто. Между тем, очень важно держать кожу в чистоте, а мышцы в тонусе, следить за тем, чтобы питание было разнообразным.

Как уже упоминалось, слабыми местами Козерогов являются кожа (излишняя чувствительность, расширенные поры, акне), зубы и кости (избыток кальция приводит к развитию зубного камня, росту шишек и выпуклостей), желудок. Но особенное внимание стоит обратить на нервную систему. Эмоции, которым сдержанность и внешняя невозмутимость не дают вырваться наружу, ответственны за повышенную утомляемость, аллергии, расстройства пищеварения и головные боли.

Козерогам следовало бы прописать легкомыслие и беззаботность в умеренных дозах, но поскольку в таблетках их не выпускает, стоит воспользоваться другими средствами. Активный образ жизни, чистый воздух, солнечный свет и здоровый сон помогут Козерогу почувствовать себя не только здоровым, но и счастливым.

Козерогам подходит раздельное питание, в рацион стоит включить различные салаты из овощей, а вот майонез было бы неплохо заменить растительным маслом.

В некоторые периоды своей жизни Козероги относятся к еде чрезвычайно внимательно, буквально с калькулятором считая калории или страдая от голода весь вечер, если решили не есть после шести. Однако через какое-то время происходит срыв, после которого Козероги страдают не только от проблем с желудком, но и от мук совести.

Блюда для козерога

Икра из свеклы и баклажанов

Состав : *свекла – 2 шт ., баклажан – 1 шт ., лук – 2 шт ., то мат-пюре – 1 ст. ложка, соль .*

Баклажаны промыть, удалить загрязненные и загнившие места, пропустить через мясорубку вместе с кожицей и семенами. Свеклу очистить, промыть и нарезать соломкой. Лук очистить, промыть и нарезать полукольцами. В кастрюлю уложить подготовленные свеклу, лук, баклажаны, добавить томат-пюре, соленую горячую воду. Довести до кипения и настаивать с закрытой крыш кой 20–25 минут.

Черносмородиновый соус

Состав : *красный соус (основной) – 750 г, красное виноградное вино – 100 г, бульон – 200 г, сливочное масло – 70 г, черносмородиновое варенье – 150 г, кости свиных копченостей – 200 г, зелень петрушки – 10 г, листья эстрагона – 10 г, перец горошком, лавровый лист.*

Кости свиных копченостей измельчить, слегка обжарить, залить красным вином и мясным бульоном. В смесь добавить крупно дробленый перец, лавровый лист, зелень петрушки, листья эстрагона, черносмородиновое варенье и варить в закрытой посуде 20–25 минут, чтобы жидкость уварилась на две трети, затем соединить ее с красным соусом (основным) и кипятить 8—10 минут. Перед окончанием варки соус посолить, процедить и заправить сливочным маслом.

Черносмородиновый соус подают к мясу диких животных (лося, оленя, зайца), котлетам и биточкам из мяса, тушеному мясу и жареной дичи.

Холодный свекольник

Состав : *свекла – 5 шт ., вода – 1,2 л, сметана – 200 г, яйца – 2 шт ., огурец – 1 шт ., зеленый лук – 30 г, зелень петрушки, соль, сахар, лимонная кислота, картофель .*

Молодую свеклу вместе с ботвой промыть и нарезать мелкой соломкой. Залить кипящей водой и проварить минут 10, добавить соль, сахар и лимонную кислоту. В отдельную посуду положить сметану и, помешивая, влить тонкой струйкой охлажденный свекольник. Сметану растереть, чтобы она полностью растворилась в жидкости. Нарезать соломкой свежий огурец, покрошить 2 сваренных вкрутую яйца, нашинковать немного зеленого лука и зелени. К полученному холодному свекольнику подать горячий отваренный картофель.

Суп с макаронами и сыром

Состав : *макароны – 200 г, масло – 40 г, яичный желток, сливки – 300 г, сыр – 100 г, бульон – 1,8 л .*

Макароны варить отдельно, нарезать кусочками длиной 1,5–2 см, слегка обжарить в масле, заложить в кипящий бульон и варить при слабом кипении 10 минут.

При подаче добавить льезон из желтков и сливок (см. Рассольник московский с белыми грибами). Отдельно подать тертый сыр.

Жареная баранина с яблоками и пестрым рисом

Состав : *баранина (задняя часть) – 600 г, яблоки – 3 шт ., сливочное масло – 2 ст. ложки, мука – 0,5 ст. ложки, соль, перец, зелень* ; ***для гарнира*** : *рис – 0,5 стакана, морковь – 600 г, консервированный горошек – 1 маленькая банка, сливочное масло – 2 ст. ложки .*

Очистить мясо от пленок и удалить лишний жир, нарезать поперек волокон на 6 ломтиков толщиной в палец, отбить, обвалять в муке и положить на противень, оставив между ломтиками небольшие промежутки. Полить мясо разогретым сливочным маслом и подрумянить в горячей духовке, затем посыпать солью, перцем и положить на каждый ломтик яблоко. На противень налить немного воды, чтобы не подгорало, и жарить, время от времени поливая мясо жидкостью, до полной готовности. Рис варить в большом количестве воды 20 минут и затем откинуть на сито. Морковь нарезать на кубики величиной в 1 см и тушить в масле до полной готовности, добавить горошек (без жидкости) и смешать с рассыпчатым рисом так, чтобы рис стал «пестрым». Выложить рис на блюдо, сверху положить ломтики мяса с яблоками. Украсить зеленью петрушки или веточками укропа.

Макароны с грибами и говядиной

Состав : *свежие грибы – 300 г, макароны – 400 г, вареная говядина – 150 г, лук – 1 шт ., томат-пюре – 3 ст. ложки, масло – 1 ст. ложка, зелень, перец, соль .*

Грибы отварить и нарезать соломкой. Вареное мясо нарезать соломкой и смешать с грибами. Лук нарезать, обжарить на масле, положить туда грибы с мясом, еще немного пожарить, добавить томатное пюре, перец, соль и тушить 5–8 минут. Макароны отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, затем перемешать с тушеными грибами и мясом, выложить на блюдо и посыпать зеленью петрушки.

Отварной заяц или кролик в соусе из соленых огурцов

Состав : *кролик или заяц – 1 шт ., соль, перец, лук – 1 шт ., корень петрушки – 2 шт ., лук-порей – 1 шт ., жир – 2 ст. ложки, большой соленый огурец, мука – 2 ст. ложки, кислое вино – 0,5*

стакана, свежие или консервированные грибы, сметана – 1 стакан, зелень, гарнир .

Подготовленное мясо положить в холодную воду, довести до кипения и снять пену. Добавив приправы, варить мясо на слабом огне до полной готовности. Затем вынуть мясо из отвара и нарезать на маленькие кусочки, кости удалить. Жир прогреть и тушить в нем очищенный и нарезанный соленый огурец.

Через некоторое время добавить муку, процеженный через сито отвар, вино и все вместе проварить. В соус можно положить и грибы, в этом случае их тушат вместе с огурцами. Соус заправить, смешать со сметаной, зеленью и мясом, вновь довести до кипения.

В качестве гарнира подать картофель, рис или макароны и овощи.

Квас яблочный

Состав : *яблоки – 1 кг, сахар – 2,5 стакана, прессованные дрожжи – 50 г, лимонная кислота – 0,5 ч. ложки, вода – 5 л.*

Яблоки нарезать, залить водой, довести до кипения, дать настояться 2–3 часа и процедить, добавить в на стой, разведенные в кипяченой воде дрожжи, сахар и лимонную кислоту и поставить для брожения.

Брусника в сахарной воде

Состав : *брусника – 1 кг, сахарный песок – 1 кг, вода – 0,5 л.*

Бруснику перебрать, промыть, насыпать в бутылки и залить сахарной водой так, чтобы все ягоды были покрыты ею. Бутылки закупорить, залить сургучом и хранить в прохладном месте. Ягоды используют как гарнир к мясным и рыбным блюдам, а также для приготовления сладких блюд.

Бруснику можно уложить также в банки или глиняные горшки вместе с очищенными, нарезанными ломтиками яблоками.

ВОДОЛЕЙ

Водолеи не относятся к пышущим здоровьем крепышам, от природы имея весьма ограниченные силы, эти люди еще и тратят их на редкость щедро, поэтому в очень юном возрасте узнают, что такое хроническая усталость, нарушения сна, повышенная утомляемость. Водолеям необходимо беречь нервную систему, но они не любят признаваться в своей слабости, и от этого страдают еще больше.

У многих из них возникают серьезные проблемы со зрением, а также болезни кровеносной системы. Пожилых людей часто беспокоят боли в ногах, отложения солей, варикоз, закупорка сосудов.

Водолеи редко озабочены правильным питанием, поэтому у них возникают проблемы с желудком. Дело часто усугубляется диетами, которые они не считают нужным обсудить с врачами. Считается, что людям этого знака вообще свойственно настороженное отношение к докторам. Даже профилактический визит к зубному они предпочитают отложить на годик-другой, а если их что-то беспокоит, скорее будут волноваться и мучиться, чем позволят специалистам поставить себе диагноз и назначить лечение. Нужно взять себя в руки и обратиться к врачу.

Проблемы со здоровьем

Зона риска рожденных в феврале – плохое кровообращение. Поэтому в рационе Водолея постоянно должны присутствовать витамин С и биофлавины (особенно рутин), которые укрепляют ослабленную венозную систему организма. Ими прежде всего богаты фрукты – апельсины, лимоны, яблоки, виноград и ананасы. Что же касается минеральной соли, то для Водолеев это хлористый натрий (обыкновенная столовая соль). Из-за ее недостатка возможны такие осложнения, как водянка, воспаление слизистой оболочки и понос. В наиболее доступном и легкоусвояемом виде для организма этот минерал содержат такие продукты, как шпинат, сельдерей, океаническая рыба и зерновые.

Итак, Водолеи должны обратить внимание на свою кровеносную систему. Из-за плохой циркуляции крови, возможно варикозное расширение вен, боли в ногах и проблемы с сердцем. Типичным недугом являются заболевания сосудов. Поэтому необходимо употреблять продукты, богатые витаминами В и Е. Кроме того, нужно чаще бывать на свежем воздухе, делать дыхательные упражнения, вести активный образ жизни.

Могут быть также проблемы с обменом веществ, поэтому им обязательно нужно употреблять хлористый натрий, который содержится в свежих фруктах и овощах.

Водолеям нужно очень пристально следить за своим здоровьем, так как большинство болезней протекают очень скоротечно, при этом, именно этот знак умудряется болеть редкими не диагностируемыми заболеваниями. Водолеи сложно переносят резкую смену погоды, у них скачет давление, болит голова, нарушается сон. Есть также предрасположенность к артритам и тромбофлебитам. Для поддержания своего здоровья ему полезен активный образ жизни и частые смены обстановки.

Питание водолея

Первостепенная пища связана с водой – это все дары морской, речной и озерной среды. Следует употреблять как можно больше рыбы, крабов и других ракообразных, моллюсков. Их кулинарная обработка может быть самой разнообразной.

Рекомендуемые фрукты и бахчевые для рожденных под знаком Водолея – айва и дыня. В рацион следует включать как можно больше цитрусовых. Водолеям полезны яблоки и гранаты, но включать их в постоянный рацион эти люди не спешат, как впрочем, и гречку с рисом, которые следовало бы есть чаще.

Желательно, чтобы в питании всегда присутствовали баклажаны, свекла, укроп, петрушка – эти овощи особенно полезны. И еще одно замечание, которое необходимо учесть: в регионах с холодным климатом Водолеи чувствуют себя значительно лучше, чем в других природных зонах. Для них идеально подойдут зимние виды спорта: коньки, лыжи. Полезны ежедневные холодные обтирания или холодный душ.

Овощи и фрукты: тыква, кабачок, патиссон, фейхоа, дыня, айва. Включайте в свой рацион кабачки, овес, ячмень, клубнику, апельсины, гранаты и шиповник. Травы: львиный зев и пижма. Пряности и специи: кардамон, лакрица, шалфей, мята, тмин.

Не нужно забывать и про молочные и кисломолочные продукты, а также многие другие фрукты и ягоды – апельсины, злаки, яблоки, груши, лимоны, виноград, соевые бобы, зелень, капуста, репа, морковь, сельдерей, земляника, чеснок, чечевица, инжир.

Отличным напитком для людей, рожденных под знаком Водолея, будет чай, заваренный березовыми почками, чабрецом липовым цветом или шалфеем.

Итак, продукты, подходящие для Водолея: постная говядина, печень, птица, рыба нежирная, мясо морских животных, желток, печень. Полезно будет включить в меню растительные жиры, твердый сыр, кисломолочные продукты, мед, морские водоросли, тыкву, печеный картофель.

Советы по выбору диеты

Как все знаки воздуха, Водолей не отличается особым здоровьем, но хорошая организация этого знака зодиака позволяет ему противостоять болезням и вести достаточно активный образ жизни. Водолеи за некоторым исключением не склонны к перееданию и достаточно легко могут контролировать свои пищевые пристрастия.

Слабыми местами у Водолея являются голени и лодыжки, поэтому необходимо не перегружать ноги и давать им достаточно отдыха. Также организм Водолея предрасположен к плохой циркуляции крови и неустойчивости функций гормональных систем, обслуживающих центральную нервную систему. Нарушить нормальный ритм жизни Водолея могут также мигрени и болезни уха, бессонница и переутомления, депрессивное состояние.

Основная проблема в питании – любовь к сладкому. Поэтому Водолеям необходимо избегать сладких блюд – тортов, конфет, пирожных, сдобы, которые можно заменить медом. Также не принесут пользы здоровью различные копчености и консервы.

Наиболее полезно правильное, сбалансированное питание, которое должно включать в себя достаточное количество фруктов и овощей. Молочные продукты, особенно кефир, должны обязательно присутствовать в рационе. Каждый прием пищи будет полезно начинать с небольшой порции овощного салата. Мясные блюда должны состоять преимущественно из нежирных сортов мяса, а так же морепродуктов. Полезны самые разнообразные крупы и в особенности гречка, которая содержит достаточное количество железа. Также хорошо подойдут различные супы и, особенно, овощные.

Из фруктов наиболее предпочтительны: гранат, яблоки, дыни, айва, сливы. Из овощей необходимы, кабачки, фасоль, капуста, шпинат, свекла, баклажаны.

Необходимый организму фосфат магния содержится в какао, гречневой каше, сое, фасоли, арахисе. Очень важный минерал хлористый натрий обязательно должен присутствовать в продуктах, включенных в ежедневное меню Водолея.

Таким образом, основа правильного питания – сбалансированная пища, которая содержит достаточное количество овощей и фруктов, укрепляющих сосудистую стенку, богатая железом, необходимым для нормальной деятельности нервной и кроветворной систем, а также продукты богатые хлористым натрием (НЕ поваренной солью).

Для быстрого похудения можно использовать любые низкокалорийные диеты, в том числе такие популярные, как японская диета, кефирная, гречневая и яблочная. Также хороших результатов можно добиться и при применении малоуглеводных диет. Хороших результатов в похудении можно добиться в том случае, если сочетать диету с достаточными физическими нагрузками.

Для того чтобы поддерживать оптимальный вес Водолеям подойдут самые разнообразные системы питания. Для настройки пищеварения можно использовать разгрузочные дни или однодневные голодания, которые лучше всего проводить в субботу.

Примерное меню для водолея на день

а) 75 г нежирного мяса, немного жидкой подливы, 75 г вареного картофеля, капуста, морковь;

б) 150 рыбы, приготовленной на гриле, 150 г картофеля, сваренного в мундире, две столовые ложки кукурузных зерен, большая порция смешанного салата;

в) большой кусок дыни, 125 г нежирной баранины, немного жидкой подливы, зеленая фасоль, брокколи, один стаканчик нежирного йогурта.

Рекомендации по профилактике здоровья

Водолеям трудно придерживаться трехразового питания, поэтому они частенько устраивают себе «перекусы». В этом не было бы ничего страшного, если бы Водолеи выбирали для удовлетворения голода что-то кроме копченой колбасы, хлеба и сладостей.

Водолей, которому в принципе полезна вегетарианская диета, способен легко отказаться от мяса, зато ему очень сложно лишить себя чипсов, печенья, сладких газированных напитков и картошки фри. С другой стороны, к свежим овощам и фруктам Водолеи, как правило равнодушны, хотя и понимают их пользу.

Для того чтобы сохранить здоровье, Водолеям нужно не так уж много – не переживать по мелочам, хорошо спать, больше двигаться и заниматься спортом. Но даже такие простые правила люди этого знака соблюдают недолго: увлекшись чем-то новым, они способны забыть о здоровом образе жизни, кроме того, склонны пробовать на себе спорные, даже рискованные, методы лечения.

Блюда для водолея

Салат из морской капусты

Состав: *морская капуста консервированная – 100–150 г, яйцо куриное – 2 шт., картофель – 3–4 шт., майонез – 2–3 ст. ложки, соль, зелень.*

2 куриных яйца отварите вкрутую, затем нарежьте кубиками. Картофель отварите, очистите, охладите и нарежьте ломтиками. Репчатый лук очистите, промойте и нашинкуйте. Подготовленные овощи соедините с морской капустой, посолите, заправьте майонезом и все хорошо перемешайте.

Суп-слоенка овощной

Состав : *подсолнечное масло – 200 г, лук – 1 шт ., помидоры – 6 шт ., капуста – 0,5 кочана, сладкий перец – 4 шт ., картофель – 3–4 шт ., кабачки – 2 шт ., морковь – 1 шт ., соль* ; ***для приправы*** : *лавровый лист, перец, подсолнечное масло – 2 ст. ложки .*

Налить на дно гусятницы подсолнечное масло, обжарить в нем до золотистого цвета лук, сверху положить 3 нарезанных помидора. Слой не перемешивать. Следующий слой – шинкованная свежая капуста с солью. Затем – сладкий перец, очищенный и нарезанный кольцами, поверх – нарезанный картофель и затем нарезанные кубиками кабачки и последний слой – 3 нарезанных помидора и натертая на крупной терке морковь.

Приготовить приправу. Поставить на медленный огонь; когда овощи потушатся в масле до готовности, залить горячей водой, прибавить огня и довести до кипения.

Не размешивая, аккуратно выложить слоенку в тарелки, залить бульоном, добавить сметану, посыпать рубленой зеленью.

Суп кефирный с курагой и свеклой

Состав : *кефир – 4 стакана, вода – 1 стакан, мелко нарубленная курага – 4 ст. ложки, свекла – 2 шт ., мед – 2 ч. ложки, мускатный орех (на кончике ножа) .*

Свеклу натереть на крупной терке, добавить промытую и рубленую курагу, залить горячей водой, довести до кипения, добавить мускатный орех. Посуду закрыть крышкой, охладить отвар вместе со свеклой, влить в него кефир, добавить мед и взбивать смесь в течение 2 минут.

Чесночный суп с картофелем

Состав : *вода или мясной бульон – 1,1 л, картофель – 2 шт ., топленое сало – 2 ст. ложки, чеснок – 4–5 зубчиков, черный молотый перец, соль, зелень петрушки или лука .*

Очищенный картофель нарезать кубиками, залить кипятком

или горячим бульоном, посолить и сварить до мягкости. Затем добавить сало, растертый с солью чес нок, перец, поварить 2 минуты, снять с огня и всыпать мелко нарезанную зелень.

Грибы с чесноком, запеченные в сыре

Состав : *грибы – 500 г, масло – 0,5 стакана, сметана – 0,5 стакана, чеснок – 3–4 дольки, сыр – 50 г, перец, соль* .

Нарезать свежие грибы тонкими ломтиками, положить в разогретое топленое масло вместе с толченым чесноком, солью, черным молотым перцем и тушить 1 час на слабом огне. Выложить грибы на сковороду или противень, залить сметаной, посыпать тертым сыром и 30 минут запекать в духовке.

Запеканка из морской капусты

Состав: *морская капуста отварная 100–150 г, капуста белокочанная 300–400 г, масло сливочное 1–2 ст. ложки, крупа манная 1/4 стакана, куриное яйцо 1 шт., жир 1–2 ст. ложки, сухари молотые 2–3 ст. ложки, сыр 50 г, сметана 2–3 ст. ложки.*

Способ приготовления : морскую капусту отварите и нарежьте в виде лапши. Белокочанную капусту нашинкуйте и припустите. Положите морскую и белокочанную капусту в кастрюлю, добавьте манную крупу, размешайте и держите 10–15 минут на слабом огне. Полученную массу остудите до 40–50˚, добавьте в нее сырое яйцо, перемешайте и выложите ровным слоем на сковородку, смазанную жиром и посыпанную сухарями. Сверху посыпьте тертым сыром, сметаной с молотыми сухарями, сбрызните маслом и запекайте в духовом шкафу.

Готовую запеканку нарежьте на порции и при подаче полейте сметаной.

Тыква, запеченная в сливках

Состав: *тыква – 1 шт., сливки 33 % – 1 стакан, яйцо – 2 шт., масло сливочное – 200 г, сухари панировочные – 2 ст. ложки, сахар, соль.*

Тыкву очистить от кожицы и семян, удалить сердцевину, нарезать тонкими ломтиками, положить в смазанную маслом посуду, пересыпать сухарями и добавить оставшееся масло.

Сливки смешать с яйцами, при желании добавить соль, сахар, залить этой смесью тыкву и запекать в духовке до готовности.

Тыквенно-яблочный пудинг

Состав : *тыква – 200 г, яблоки – 2 шт., молоко – 0,5 стакана, крупа манная – 1 ст. ложка (с верхом), сахарный песок – 2 ст. ложки, яйцо – 1 шт., масло сливочное – 4 ст. ложки.*

Тыкву очистить, нашинковать и тушить в молоке до полуготовности; добавить нашинкованные яблоки и тушить до готовности тыквы, после чего всыпать манную крупу, вымешать и варить еще 5 ми нут.

Охладить, ввести сахар, желток и взбитый белок, осторожно перемешать, выло жить на смазанную маслом сковороду и запечь. Полить маслом и подать к столу.

РЫБЫ

Рыбы не слишком внимательны к еде. Они вообще не отличаются внимательностью, поэтому вряд ли стоит удивляться, что Рыба скорее будет сидеть голодной, чем заметит в холодильнике все необходимое для приготовления полноценного обеда.

Рыбам стоит приложить усилия и позаботиться о правильном рационе. Для их слабого организма отсутствие витаминов или полезных веществ может оказаться губительным и иметь катастрофические последствия. То же можно сказать о свежем воздухе, солнечном свете и разумных физических нагрузках.

Проблемы со здоровьем

Серьезную опасность для Рыб представляет алкоголь – люди этого знака не в состоянии противостоять вредным привычкам и удерживаться в рамках разумного. Зато они не склонны к обжорству, и если и имеют проблемы с питанием, то из-за отсутствия аппетита.

У Рыб слабые легкие и сниженный иммунитет: они заболевают очень легко, к тому же не хотят обращаться к врачам. Впрочем, при внешней слабости, их организм достаточно силен, чтобы справиться с болезнью.

Рыбы чувствительны к окружающей обстановке и могут заболеть из-за того, что им не хватает света или тепла, а иногда, например, потому, что комната, где они живут или работают, плохо обставлена. Рыба не отдает себе в этом отчета, поэтому не принимает соответствующих мер, но, если кто-то догадается о причине ее недомогания и исправит ситуацию, моментально воспрянет.

Рыбам нужно уделять внимание ногам и ступням, так как есть предрасположенность к варикозу, ревматизму, отекам. Держите ноги в сухости и тепле, для профилактики заболеваний ног делайте ножные ванны с травами или морской солью.

Серьезной проблемой для многих Рыб становятся нарушения сна. В этом случае лучше рекомендовать вечерние прогулки на свежем воздухе, легкие физические нагрузки и дыхательные упражнения, а не медикаменты: для людей этого знака злоупотребление лекарствами очень опасно.

Рыбам не стоит злоупотреблять жирной пищей, слишком тяжелой для организма, а вот постное мясо в разумных количествах будет весьма кстати, только его не стоит готовить с острым соусом или пряностями. Картофель хорошо бы заменить рисом (лучше темным) или гречкой, или гарниром из отварных овощей (фасоли, цветной капусты). Рыбе полезны курага, изюм, а также различные орехи. Сырые овощи исключать из рациона тоже не стоит.

Питание рыб

Рыбы должны следить за режимом дня и той пищей, которую они употребляют. Желательно принимать витамины. У Рыб есть проблемы с обменом веществ, а также они страдают отечностью, поэтому им просто необходимы продукты, богатые протеином. К ним относится нежирное мясо, йогурт, орехи, яйца, эти продукты способствуют выведению жидкости из организма.

Меню Рыб состоит из морских продуктов. Следует меньше есть мяса, особенно темных сортов, жаренных блюд, острых соусов и подливок. Рекомендуются чаще есть салаты из свежих овощей, помидоров, огурцов, редиса. Большую пользу принесут каши из перловки, гречи, пшена и риса. Очень полезны для Рыб морепродукты, которые содержат микроэлементы и йод.

Из фруктов Рыбам хорошо подойдут богатые фосфатом и железом яблоки, виноград, гранаты. Также очень полезны грецкие орехи, семечки подсолнечника и изюм.

Полезные фрукты и овощи: артишоки, брюссельская капуста, белокочанная капуста, эндивий, финики, фиги (инжир) и манго, шпинат, фасоль, огурцы, салаты, редис.

В рацион необходимо также включать следующие продукты: говяжья печень, масло подсолнечное, яйца, орехи, сыр, изюм, грецкие орехи, перловая крупа, пшеница и пшеничные изделия.

Пряности и специи: душистый перец, базилик, кориандр, тмин, имбирь, мята перечная. Вам также можно употреблять чилийский перец, карри, чеснок, хрен, горчицу.

Целебными растениями являются ромашка аптечная, полынь, липовый цвет, василек, крапива, цветки и ягоды черной бузины, морские водоросли.

Советы по выбору диеты

Рыбы не могут похвастаться высокой жизнеспособностью. Уже с детства они подвержены различным инфекционном заболеваниям. Рыбы очень чувствительности и эмоциональны, поэтому постоянные стрессовые ситуации могут привести к депрессии, из которой некоторые пытаются выйти с помощью лекарств и алкоголя. По этой же причине Рыбы склонны к употреблению алкоголя.

Слабыми местами у Рыб являются ноги, которые подвержены отекам, особенно в лодыжках, ревматизму, нарывам, опухолям, варикозному расширению вен. Также часто страдают различным инфекционным и простудным заболеваниям. Именно для этого знака очень важно держать «ноги в тепле».

Основные проблемы в питании у Рыб связаны с тем обстоятельством, что у них слабая печень и процессы детоксикации бывают нарушены. Кроме этого забывчивость Рыб очень часто способствует формированию неправильных привычек в питании: перееданию, питанию в сухомятку, любви к сладкому. Напротив, соблюдение диет позволяет Рыбам избежать многих заболеваний.

Минерал сульфат калия содержится в любой минеральной воде и фосфат железа – много в гречке, айве и шиповнике. Оба эти вещества необходимо получать организму в достаточном количестве каждый день.

Рыбам следует избегать чрезмерного употребления сахара и жиров. Также важно правильно употреблять жидкость – не употреблять сладкие напитки сразу же после еды. Рыбам лучше всего пить минеральную воду за 30 минут до еды.

Для похудения хорошо подойдут различные длительные диеты и системы правильного питания. Для быстрого похудения Рыбы могут с успехом использовать диеты на основе каш, диеты с морепродуктами, а так же различные низкокалорийные монодиеты, – например, банановая, яблочная, виноградная и др. Очень полезны разгрузочные дни, которые лучше всего проводить в четверг.

Примерное меню для рыб на день

Здесь нужно выбрать из предлагаемого перечня четыре салата:

а) салат-латук, огурец, манго, две столовые ложки домашнего сыра;

б) 50 г нежирной ветчины, апельсин, стручки зеленой фасоли, лук и салат-латук;

в) 50 г курицы, цветная капуста, зеленая фасоль, консервированный зеленый горошек, петрушка;

г) яйцо всмятку, ломтики помидоров, два филе анчоусов, две вареные, нарезанные кубиками картофелины, четыре оливки, огурец, салат-латук.

К салату добавить закуску из предлагаемого перечня:

а) 50 г курицы или нежирной ветчины с яблочным соусом (без сахара), кабачки, цветная капуста, 125 г картофеля в мундире;

б) один пирожок с рыбой, 75 г чипсов, большая порция смешанного салата из «неограниченного» набора.

Рекомендации по профилактике здоровья

Стоит Рыбам что-нибудь услышать о симптомах новой болезни, как они тут же начинают примерять их на себя. Кроме мнительности, на состояние здоровья Рыб влияет наличие в крови достаточного количества фосфата железа. Его дефицит провоцирует анемию, отеки, низкое артериальное давление, заболевания желез внутренней секреции и депрессию.

Избежать всех этих напастей помогут говяжья печень, гранаты, изюм и грецкие орехи. Рыбам не помешала бы кальциевая диета (молокопродукты, орехи, рыба), поскольку у них очень уязвимы зубы.

Рыбы мнительны и любят из легкого недуга, сделать целую трагедию. Основная проблема Рыб – ослабленный иммунитет, все болезни к ним цепляются именно из-за неспособности организма бороться с микробами, вирусами и сбоями в работе внутренних органов, в результате стрессов и переутомления.

Циркуляция крови часто нарушена. Отсюда и проблемы: варикозы, отеки, нарывы, болезни рук и ног, частые простуды. Надо закаляться, больше отдыхать, отказаться от курения. А в еде отдавать предпочтение огурцам, фруктам, орехам, молочным продуктам.

Для поддержания хорошего здоровья Рыбам рекомендуется соблюдать правильный режим питания, избегать быстрых перекусов и стараться питаться одно и то же время. Очень подойдет раздельное питания, которое снижает нагрузку на выделительную систему, уменьшает процессы брожения и способствует лучшему перевариванию пищи.

Блюда для рыб

Сырный праздничный рулет

Состав: *для приготовления блина: майонез – 200 г, плавленые сырки – 300 г, яйца – 3 шт., мука – 3 ст. ложки, соль.* ***Для начинки:*** *ветчина – 300 г, твердой сыр – 250 г, плавленые сырки – 200 г, майонез – 150 г, маринованные шампиньоны – 150 г, сливочное масло – 80 г, маслины – 50 г, 4 зубчика чеснока, сладкие перцы разных цветов – 2 шт., яйца – 2 шт., пучок зелени.*

Приготовление блина: потереть сырки на мелкой терке, соединить со взбитыми с солью яйцами, мукой, майонезом, тщательно перемешать, выложить на лист, выстеленный бумагой, смазанной растительным маслом, разровнять, готовить при температуре 180 градусов в разогретой духовке в течение 15 минут, аккуратно отделить от бумаги, выложить на рабочую поверхность вниз румяным слоем.

Приготовление начинки: плавленые сырки натереть на мелкой терке, соединить с измельченной зеленью, нарезанными шампиньонами, пропущенным через пресс чесноком, майонезом, перемешать, намазать на блин. Следующий слой – тонко нарезанная ветчина или балык, затем натертый на мелкой терке твердый сыр, смешанный с мягким сливочным маслом, нарезанными кубиками перцами. Возле края блина выложить в ряд маслины (полоской – это будет середина рулета). Быстро и осторожно свернуть блин рулетом (он должен быть еще теплым), уплотнить, завернуть в бумагу, убрать праздничный сырный рулет в холод на ночь. Перед подачей на стол нарезать рулет кусочками по 1 см толщиной.

Салат из сладкого перца с помидорами

Состав : *сладкий перец – 250 г, помидоры – 300 г, репчатый лук – 2 шт ., растительное масло – 3 ст. ложки, чеснок – 2 дольки, соль, лимонный сок – 1 ч. ложка, зелень петрушки .*

Перец запечь в духовке до получения красивого коричневого цвета, очистить от кожицы, нарезать в виде лапши, смешать с ломтиками помидоров, нарезанным кольцами луком, толченым чесноком, посолить, заправить соком лимона и растительным маслом, посыпать зеленью петрушки.

Говяжий бульон с фрикадельками

Состав : *лук – 1 шт ., говяжьи кости – 200 г, растительное масло – 1 ст. ложка, морковь – 1 шт ., петрушка – 1 корень, сельдерей – 1 корень, соль, зелень петрушки, лавровый лист, черный перец – 1–2 горошины* ; ***для фрикаделек*** : *говяжья печень – 200 г, белый хлеб – 100 г, яйцо – 1 шт ., чеснок – 1 зубчик, лук – 1 шт .,*

мука – 1 ст. ложка, сливочное масло – 20 г, молотые сухари – 2 ст. ложки, щепотка черного молотого перца, щепотка майорана, соль, зелень петрушки .

Кости промыть, залить холодной водой, добавить лук, лавровый лист, перец, соль и вскипятить. Варить на небольшом огне, пока мясо на костях не сварится. Морковь, петрушку, сельдерей нарезать, кубиками, об жарить в растительном масле до золотистого цвета. Бульон процедить, опустить в него коренья, фрикадельки из печени и поварить 10–15 минут. В готовый суп положить зелень петрушки.

Приготовление фрикаделек . Печень очистить от пленки и пропустить через мясо рубку вместе с предварительно размоченным в молоке или воде белым хлебом и луком, добавить сухари, масло, растертый с солью чеснок, майоран, черный молотый перец. Если понадобится, влить немного воды и сделать довольно густой фарш. Затем сформовать фрикадельки размером примерно с грецкий орех.

Бефстроганов из кальмаров

Состав: кальмары – 600 г, сметана – 2 стакана, мука – 2 ч. ложки, лук – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, соль, молотый перец.

Кальмаров очистите, вымойте, нарежьте соломкой, посолите, поперчите и обжарьте на сковороде в масле с мелко нарезанным луком. Посыпьте мукой, размешайте и обжарьте до золотистого цвета. Добавьте сметану и дайте прокипеть. Блюдо подавайте с картофелем или рисом, посыпав зеленью.

Грибы с фасолью

Состав : *грибы – 300 г, фасоль – 350 г, копченая корейка – 150 г, сливочное масло – 1 ст. ложка, лук – 1–2 шт ., томат-паста или яблочное пюре – 2–3 ст. ложки, зелень, соль, перец .*

Фасоль замочить и отварить до мягкости. Грибы и копченую корейку нарезать кусочками, добавить сливочное масло и тушить до готовности. В конце тушения добавить мелко нарезанный лук, томат-пасту, посолить и поперчить по вкусу. Готовые грибы смешать с фасолью и посыпать зеленью.

Плов с изюмом и черносливом

Состав : *рис – 300 г, вода – 3 стакана, изюм – 3 ст. ложки, чернослив – 0,5 стакана, сливочное масло – 3 ст. ложки .*

Замоченный рис засыпать в горячую подсоленную воду, добавить промытые изюм и чернослив и варить до тех пор, пока рис не впитает всю воду. Кастрюлю с пловом плотно закрыть крышкой и поставить в нагретую духовку на 15–20 минут. При подаче полить плов растопленным сливочным маслом.

Зразы из гречневой крупы с творогом

Состав : *гречневая крупа – 200 г, творог – 250 г, молоко – 400 г, яйца – 2 шт ., сахарный песок – 50 г, сливочное масло – 40 г* .

Положить в кастрюлю творог, яйцо, столовую ложку сахара, все перемешать и растереть. В другую кастрюлю налить молока и довести до кипения, положить масло, дробленую гречневую крупу и варить при слабом кипении до готовности. Приготовленную кашу немного охладить, добавить яйцо и сахарный песок, перемешать. Из приготовленной каши сделать круглые лепешки, на середину их положить творожный фарш и защипать как пирожки. Варить приготовленные зразы на пару. При подаче полить сметаной.

ПИТАНИЕ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЛУНЫ

Лунная диета – очень необычная диета для поддержания здоровья. Диета основана на наблюдениях за реакцией человеческого организма в зависимости от циклов Луны. Научно доказано, что Луна влияет на организм человека, на его настроение и физическое состояние. Суть лунной диеты довольно проста – согласовать свое питание с фазами Луны.

Полнолуние . Разгрузочный день (24 часа) начинается после ужина в день, предшествующий полнолунию. В это время разрешается употреблять только жидкость. Кроме обычной воды можно пить минеральную воду и свежеотжатые соки (в любых количествах) – они полностью удовлетворят потребность организма в витаминах и микроэлементах.

Новолуние . Разгрузочный день начинается в 18 часов в день перед новолунием и длится 36 часов. В это время можно употреблять в пищу овощные супы и бульоны в неограниченных количествах. Для наиболее эффективного уменьшения веса лучше всего ограничиться бульонами, которые обладают мочегонным действием. Регулярное проведение «полнолунных» и «новолунных» разгрузочных дней заставит организм расстаться с 1–1,5 кг лишнего веса в месяц.

Лунная диета . Для того чтобы организм расстался с большим количеством килограммов, очень хорошо «посидеть» на лунной диете, отсчет сроков которой ведут от разгрузочных дней. Продолжительность такой диеты 12 дней: шесть – в полнолуние и шесть – в новолуние. Диету следует начинать за трое суток до разгрузочного дня.

Полнолуние.

Первый день – сырые и вареные овощи, овощные соки и бульоны.

Второй и третий дни – ананасы и грибы, овощные соки. Грибы можно есть вареными с небольшим количеством растительного нерафинированного масла. Ананасы можно заменить огурцами.

Четвертый день – вода и свежеотжатые соки.

Пятый день – ананасы, грибы, овощные соки.

Шестой день – сырые и вареные овощи, овощные соки и бульоны.

Новолуние. Во все дни, кроме разгрузочного, в пищу можно употреблять только вареные и сырые овощи, овощные соки и

бульоны.

В дни диеты можно употреблять питьевую и минеральную воду в любых количествах. В остальные дни можно есть любую пищу, которая вам нравится. За месяц диеты можно избавиться от 8—10 килограммов лишнего веса.

ПИТЬЕ ПРИ ДИЕТЕ

Если вы решили воспользоваться «звездной диетой», вы должны помнить, что любая диета сопровождается обезвоживанием организма. Происходит это потому, что вместе с влагой организм теряет большое количество минеральных веществ, что плохо сказывается на самочувствии, а в летнюю жару может привести и к сердечным приступам. Во время «звездной диеты» пить не возбраняется, наоборот, поощряется.

Минеральные воды

О целебных свойствах минеральных вод знали еще древние греки и римляне. Воды природного происхождения отличаются повышенным содержанием биологически активных веществ. Обладая солоноватым вкусом, минеральная вода прекрасно утоляет жажду, стимулирует аппетит и снимает чувство усталости. Издавна минеральную воду называли «живой» водой, видимо, кроме богатого химического состава в ней есть какая-то загадка, определяющая ее волшебные свойства. Помнить следует только одно – в качестве питьевой воды подходят только столовые минеральные воды типа «Боржоми», «Нарзан», «Ессентуки № 20», «Московская», «Арзни», «Крымская» и некоторые другие. Воду покупать лучше в стеклянных бутылках, так как она выше качеством, чем вода в пластиковой посуде. Кроме того, в стеклянных бутылках реже встречаются подделки.

Газированные напитки

Вы можете отдать предпочтение сладким газированным напиткам. На прилавках магазинов можно встретить различные тонизирующие напитки на натуральной основе: «Байкал», содержащий настои эвкалипта и лавра, «Саяны» с настоем лимонника, «Тоник», основой которого служили настои полыни, можжевельника, лимонника с добавлением хинина.

К сожалению, сегодня очень трудно найти натуральные напитки. Сладкие газированные напитки наполнены пищевыми красителями и ароматизаторами в виде эссенций синтетических душистых веществ. Диетологи не считают такие напитки полезными для здоровья.

Квас

Старинный русский напиток. Еще в XIX веке микробиологи открыли факт, что квас обладает бактерицидными свойствами: оказывается, через 20 минут в нем погибают холерные вибрионы и тифозные палочки. В квасе содержатся молочнокислые бактерии, которые стимулируют микрофлору кишечника. Натуральный хлебный квас обладает высокой питательной

ценностью, чего, к сожалению, не скажешь о тех напитках, которые мы покупаем в пластиковых бутылках.

Соки и нектары

Все мы знаем о полезных свойствах фруктовых и овощных соков, натуральных и свежеотжатых. Лучше всего утоляют жажду и помогают справиться с любой диетой вишневый, сливовый, кизиловый и алычовый соки. Выпивая эти соки, мы утоляем жажду и пополняем запасы ценных веществ (витамины, органические кислоты, минеральные соли). Например, чтобы удовлетворить дневную потребность в витамине С, нам достаточно выпить всего 1/2 стакана свежего сока черной смородины, земляники или облепихи, а для восполнения органических кислот – 2 стакана апельсинового или 1 стакан вишневого сока.

Несколько снижается активность витаминов в пастеризованных соках промышленного производства, но и они не плохи. Соки без мякоти бывают осветленные и неосветленные. Вторые уступают по внешнему виду, но выигрывают по питательным свойствам. Соки с мякотью содержат в себе не только сок плодов, но и нерастворимые в воде вещества: клетчатку, пектин, жирорастворимые витамины, поэтому их ценность выше. Например, из плодов, которые содержат жирорастворимые витамины А и Е, типа персиков, абрикосов, моркови, готовят только соки с мякотью.

Соки из концентратов, приготовленные правильным образом, также полезны для организма человека. Иногда для стабилизации цвета в сок могут добавить лишь аскорбиновую кислоту.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ

Овощи, фрукты и ягоды

Морковь . Полезные свойства моркови не ограничиваются только областью медицины, она получила широкое распространение в гастрономии, благодаря своим пищевым качествам, наличию большого количества витаминов, макро– и микроэлементов. Кроме того, в моркови содержится значительное количество каротина, который преобразуется в организме в витамин А. Содержит большое количество антиоксидантов. Она очень полезна при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Морковь обладает противобактериальными свойствами, благодаря высокому содержанию в ней фитонцидов. Помогает организму справится с инфекционными и простудными заболеваниями.

Фасоль . Блюда из фасоли полезны при сахарном диабете, атеросклерозе и ревматизме, язвах и гастритах. Плоды фасоли являются диетическими.

Пища, приготовленная из фасоли, полезна людям с пониженной кислотностью желудка. Она рекомендована при поражении желудочно-кишечного тракта и печени.

У **шпината** немало полезных свойств, такой богатый состав витаминов и минералов, как в шпинате, встречается довольно редко, поэтому пользу, которую приносит этот зелёный листовой овощ, не стоит недооценивать.

Шпинат рекомендован при диетическом питании. Шпинат укрепляет сосуды, защищает зрение, является отличной профилактикой гипертонии.

Блюда, включающие шпинат, улучшают работу поджелудочной железы, стимулируют процессы пищеварения. Однако есть и некоторые противопоказания. Высокое содержание щавелевой кислоты противопоказано при заболеваниях почек, желчного пузыря, печени и двенадцатиперстной кишки. Чтобы нейтрализовать действие кислоты, следует во время приготовления добавлять немного сливок либо молока.

Цветная капуста весьма богата витаминами, макро– и микроэлементами. В отличие от других сортов капусты, цветная без труда переваривается и намного меньше раздражает слизистую желудка. Поэтому она рекомендуется при язве двенадцатиперстной кишки и желудка. Как диетический продукт ее можно давать детям. Цветную капусту можно использовать для

разнообразия диет при борьбе с ожирением.

Цветная капуста весьма богата витаминами, макро– и микроэлементами. Она также полезна для сердечно-сосудистой системы: цветная капуста нормализирует содержание холестерина и глюкозы в крови. Кроме того, включение этого вида капусты в рацион хорошо влияет на нервную систему.

Картофель рекомендован при язвах и гастритах, болезнях почек и сердца. Крахмал, который содержится в клубнях картофеля, понижает уровень холестерина в сыворотке крови и печени. Употребление картофеля в пищу приводит в норму обмен веществ и делает этот овощ незаменимым продуктом в любом диетическом меню.

Сок из картофеля очень полезен при фарингитах. При бронхите помогает ингаляция над картофелем в мундире.

Яблоки являются отличным диетическим продуктом, благодаря наличию большого количества пищевых волокон, полезным свойствам и высокой питательной ценности. Яблоки прекрасно помогают при различных расстройствах желудочно-кишечного тракта.

Яблоки получили широкую известность как средство понижающее уровень холестерина в крови. Их помогает избежать инфарктов и инсультов. Кроме того, многие мамы для профилактики простуды дают детям чай, в который кладут несколько кусочков яблока, Этот питательный и теплый напиток полезен, вкусен и прост в приготовлении.

Банан является хорошим средством для понижения артериального давления. Бананы используются как диетическая пища против внутренних заболеваний благодаря его мягкой структуре и гладкости. Это единственный сырой фрукт, который можно безопасно потреблять в стадии обострения язвы. Однако больным сахарным диабетом есть бананы нельзя – слишком много в них сахарозы, слишком мало фруктозы и глюкозы.

Ягоды **ежевики** стимулируют обмен веществ, усиливают иммунитет и приводят в норму работу всего организма. Ранние листья ежевики помогают при дизентерии язвах двенадцатиперстной кишки.

Также поразительный эффект в лечении сахарного диабета и воспалений суставов даёт употребление в пищу свежих спелых ягод.

Крыжовник имеет огромную кулинарную ценность, его плоды используются, как в свежем, так и в переработанном виде. Крыжовник является прекрасным диетическим продуктом, в 100 г ягод крыжовника всего 54 ккал. Ягодки крыжовника используется для нормализации обмена веществ при ожирении.

Крыжовник полезен при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, таких как хронические запоры, колиты и гастрит. Крыжовник отличный диетический продукт, ягоды следует применять при проведении разгрузочных дней.

Вишня богата витаминами, макро и микроэлементами, которые необходимы для нормального функционирования всех органов и систем нашего организма.

Не всем известно, что вишня обладает противовоспалительным эффектом – про это ее свойство можно вспомнить, когда болит горло или наступает насморк.

Вишня нормализует работу сердечно-сосудистой системы, а это очень важно, особенно когда следишь за физической формой и занимаешься спортом. Но нельзя забывать, что употребление вишни повышает аппетит.

Клубника – самая распространенная ягода на территории нашей страны. Она не только вкусна, но и богата витаминами, макро– и микроэлементами.

Клубника очень полезна для сердца и сосудов. Клубника содержит большое количество антиоксидантов, столь необходимых современному городскому человеку, оберегая нас от заболеваний сердца и сосудов. Тельцам полезны фрукты и ягоды, они содержат много питательных веществ, витаминов и к тому же многие из них являются диетическим питанием. Подобно вишневому соку, сок клубники прекрасно повышает аппетит, являясь, также, тонизирующим средством. Об этом нужно помнить, особенно если вы решили недельку посидеть на диете.

Виноград . Существует не так много ягод, которые могут составить винограду конкуренцию по своим полезным и питательным свойствам. Прежде всего плоды винограда известны как прекрасное средство при заболеваниях верхних дыхательных путей, они увеличивают отделение слизи и стимулируют ее отхаркивание. Отвар и настой листья винограда применяется для полоскания горла при ангине. Отвар из сушеных плодов винограда применяется при кашле и хрипоте.

Виноградный сок улучшает кровообращение, нормализует кровяное давление. Виноград отличный источник калия, кроме того, черный виноград содержит большое количество антиоксидантов, которые оберегают сердце и сосуды.

Традиционная медицина использует винограда при лечении воспалительных процессов в желудочно-кишечном тракте, хроническом бронхите, ранних стадиях туберкулеза. Ягоды винограда стимулируют обменные процессы в нашем организме, стимулирует аппетит.

Редис повышает уровень защитных сил организма, кроме

того, она повышает уровень гемоглобина в крови. Известны способности редиса к нормализации обменных процессов, улучшения пищеварения. Редиска полезна людям, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта, благодаря тому что в ней содержится большое количество клетчатки, кроме того, она стимулирует образование желудочного сока.

Редиска полезна при авитаминозе. Она богата витаминами, весьма полезными для нашего организма. Это прекрасный диетический продукт – ведь он малокалориен и очень полезен.

Свекла является настоящим кладезем полезных веществ. Она богата витаминами: витамин С, витамин А, витамины группы В. В свекле содержится большое количество полезных минералов и микроэлементов, таких как: йод, кварц медь, фосфор, кальций, калий, железо, а также многие и многие другие. Свекла улучшает пищеварение и обмен веществ.

Чеснок богат витаминами, весьма полезными для нашего организма, в том числе, такими витаминами как: витамин С, витамины группы В, витамин D.

Чеснок применяется для стимулирования нормальной работы кишечника при самых разных его заболеваниях, также, чеснок зарекомендовал себя в борьбе с кишечными паразитами. Однако до сих пор дискуссионным остается вопрос о влиянии чеснока на микрофлору кишечника, так что злоупотреблять чесноком не стоит.

В состав чеснока входит большое количество витаминов и микроэлементов, прежде всего, кальций, натрий, магний. Эфирные масла, входящие в состав чеснока и придающие пикантный аромат, являются отличными помощниками нашего иммунитета при простудных заболеваниях.

Сельдерей является неотъемлемым компонентом самых различных диет, применяемых в целях оздоровления, очищения или похудения. Он богат витаминами, в том числе витамином Е, витамином К, витамином А и витаминами группы В.

Сельдерей богат лутеолином, который оказывает выраженный противовоспалительный и омолаживающий эффект.

Сельдерей оказывает благоприятное воздействие на организм при любом его употреблении, особенно он полезен при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при заболеваниях сердца и сосудов и что важно в нашем случае – при нарушениях работы мозга и нервной системы.

Огурец не такой уж простой овощ, каким кажется. Он изобилует макро– и микроэлементами, которые необходимы для нормального функционирования организма, в том числе кальцием, калием, фосфором, железом и йодом.

Огурцы полезны при очищении кишечника и иных внутренних органов. Огурец способствует общей детоксикации организма, это обусловлено тем, что огурцы состоят на 95 % из чистейшей природной воды.

Огурцы содержат уникальное вещество – тартроновые кислоты. Эта замечательная кислота нейтрализует действие углеводов, попадающих в наш организм во время приема пищи, тем самым предупреждает появление жировой массы. Именно поэтому диетологи советует включаться в рацион диет огурцы в том случае, если вы хотите похудеть.

Лук используется в пищу практически во всех формах, жареный, вареный, свежий, – он сохраняет большое количество своих полезных свойств.

Лук помогает худеющим бороться с лишним весом, также он способствует нормализации уровня холестерина в нашей крови, что является неотъемлемой частью профилактики и заботы о сердечно-сосудистой системе.

Регулярное употребление лука нормализует работу вашего желудочно-кишечного тракта. И, без сомнения, всем известно, что лук обладает бактерицидными свойствами и выступает прекрасным антисептиком, данные свойства обусловлены большим содержанием фитонцидов.

Цветная капуста весьма богата витаминами, макро– и микроэлементами. В основном в пищу идут только головки (соцветия). Реже – листья и цветки. Важно, что при различных способах приготовления полезные свойства цветной капусты никуда не исчезают.

В отличие от других сортов капусты, цветная без труда переваривается и намного меньше раздражает слизистую желудка. Поэтому она рекомендуется при язве двенадцатиперстной кишки и желудка. Как диетический продукт ее можно давать детям. Цветную капусту можно использовать для разнообразия диет при борьбе с ожирением.

Она также полезна для сердечно-сосудистой системы: цветная капуста нормализирует содержание холестерина и глюкозы в крови. Кроме того, включение этого вида капусты в рацион хорошо влияет на нервную систему.

Арбуз – любимое многими лакомство, его появления в продаже ожидают целый год, хотя при современном уровне развития сельского хозяйства арбузы продаются не только в конце лета, но и в другое время года. Наиболее полезна мякоть арбуза, в которой содержится большое количество питательных и полезных веществ.

Арбуз благодаря своим диетическим свойствам часто

используется в качестве основного продукта рациона всевозможных диет.

Арбуз полезен при атеросклерозе, это обусловлено содержанием в арбузе полезных витаминов, холина и фолиевой кислоты.

Мякоть арбуза часто рекомендуется при заболеваниях печени и желчного пузыря, запорах, атеросклерозе и артритах. Арбуз содержит большое количество железа, что делает его прекрасным целебным средством при анемии.

Главное целебное качество арбуза – его мочегонные свойства. Мякоть арбуза применяется при отеках, камнях в желчном пузыре, мочекаменной болезни. Если у вас больна печень, мякоть арбуза поможет улучшить питание тканей этого органа.

Арбуз богат клетчаткой, благоприятно влияющей на состояние здоровье желудочно-кишечного тракта, усиливает перистальтику, выводит шлаки и токсины.

Грейпфрут . Его полезные свойства широко используются при многих заболеваниях, например, при атеросклерозе, гипертонической болезни, переутомлении. При отсутствии аппетита, нарушении процесса пищеварения принимать сок с мякотью. Выпитый натощак стакан свежевыжатого грейпфрутового сока помогает кишечнику быстро настроиться на рабочий лад.

Полезные свойства грейпфрута объясняются тем, что грейпфрут богат жизненно важными витаминами B2, C, P, каротином (провитамин A), калием, кальцием, эфирными маслами, органическими кислотами, клетчаткой. Свежевыжатый сок грейпфрута укрепляет центральную нервную систему, поэтому особенно полезен при физическом и умственном переутомлениях.

Созревая в декабре, плоды грейпфрута прекрасно сохраняют всю свою ценность до июля. Известны высокие диетические и лечебные качества грейпфрута – укрепление пищеварения, снижение кровяного давления, восстановление сил организма.

Грейпфруты низкокалорийны, они полезны во время диеты, их включают в разгрузочные дни. К тому же грейпфруты содержат питательные вещества, которые помогут вам при разгрузке избежать головокружения.

Лимон обладает большим количеством полезных для нашего здоровья свойств. Он богат макро– и микроэлементами и обладает свойством к нормализации пищеварения. Лимон содержит эфирные масла, благоприятно сказывающиеся на здоровье организма в целом. Этот фрукт облегчает головные боли и мигрени.

Сок лимона – источник цитрина. Это вещество, сочетаясь с витамином С, благотворно влияет на окислительно-восстановительные процессы в организме, обмен веществ, а также укрепляет и делает эластичными стенки кровеносных сосудов.

Хотя лимон очень кислый фрукт, он оказывает противоположное действие на желудок – снижает кислотность. Кроме того, он используется для гигиены полости рта.

В **фиников** содержится более двадцати видов незаменимых для человеческого организма аминокислот.

Отмечается высокая калорийность фиников, что не всегда способствует включению этого плода в рацион диет, однако вы можете выделить в диете место этому удивительному плоду.

Благодаря своим полезным свойствам финики используются как профилактического средство при различных заболеваниях.

Употребление фиников значительно снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Они также используются для лечения синдрома хронической усталости и депрессии.

Изюм славится не только замечательными вкусовыми свойствами, но и обладает набором полезных витаминов свежего винограда. Врачи советуют включать изюм в рацион людям страдающим гипертонией и заболеваниями сердца. Очень полезен изюм при вегетососудистой дистонии.

Важно помнить, что изюм укрепляет иммунитет и нервную систему. Олеанолевая кислота, содержащаяся в изюме, подавляет рост и развитие бактерий, являющихся причиной возникновения многих стоматологических заболеваний. Поэтому изюмом лечат даже заболевания зубов и дёсен.

Грецкий орех богат макро– и микроэлементами, витаминами, нужными для работы организма.

Калорийность грецкого ореха – 656 ккал на 100 г. Он содержит около 16,2 % белка, около 60,8 % жиров, порядка 11,1 % углеводов.

Грецкий орех особенно известен тем, что стимулирует деятельность головного мозга.

Грецкий орех усиливает перистальтику кишечника. Регулярное употребление натощак грецких орехов нормализует кислотность желудочного сока. Грецкий орех прекрасное лечебное средство при заболеваниях печени.

Пряности

Тмин – это не просто распространенная приправа, придающая блюдам специфический вкус и аромат. Тмин полезен для здоровья и используется в народной медицине в оздоровительных целях.

Тмин применяют в различных препаратах при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, особенно при гастрите с пониженной кислотностью, малокровии: две чайные ложки толченых плодов заваривают стаканом кипятка, настаивают 20 минут и пьют по четверти стакана три раза в день. Кроме того, масло этого растения способно предотвратить рак крови. А если использовать масло тмина регулярно, то обновляется состав крови и значительно улучшается состояние костного мозга. Есть еще одна особенность масла, за которую оно так сильно цениться.

Шафран богат многими жизненно важными витаминами, включая витамин А, фолиевую кислоту, рибофлавин, витамин С, регулярный прием которых нужен для оптимального здоровья.

Эта приправа обладает антисептическими свойствами. А также лечит анемию, улучшает состав крови, помогает при сердечно-сосудистых заболеваниях. Кроме того, шафран способен благотворно воздействовать на нервную систему.

Мята перечная улучшает пищеварение, ликвидирует тошноту. Отварами из листьев мяты дезинфицируют полость рта при различных воспалительных процессах. Ими снимают боли в животе, изжогу.

Помимо этого отвары из мяты помогают снижать сердечные боли. Мята используется как тонизирующее сердечное средство, снимающее сердцебиение, стимулирующее деятельность сердца и кровообращение, имеющее также потогонное свойство.

Кориандр . Это полезное растение применяется как в кулинарии, так и в медицинских целях.

Некоторые присутствующие в кориандре кислоты очень эффективны в уменьшении уровня холестерола в крови. Они также сокращают отложения холестерола на внутренних стенках сосудов. Кориандр богат железом, которое непосредственно помогает в лечении анемии.

Ситронелол, компонент эфирных масел кориандра, является отличным антисептиком. Также и другие компоненты обладают антимикробным и заживляющим действием. Кроме того, они освежают дыхание.

Употребление кориандра способствует должной секреции энзимов и пищеварительных соков, стимулирует пищеварение. Компоненты эфирного масла кориандра способствуют пищеварению, нормальному функционированию печени, а также связывают кишечное содержимое, помогая таким образом лечить диарею.

Розмарин . Применение этого растения обусловлено его способностью повышать кровяное давление, усиливать сокращение сердца, бороться с нервным напряжением и стрессом.

В сочетании с лавандой водяной настой розмарина благотворно влияет на людей перенесших инсульт благодаря тому, что обладает способностью улучшать мозговое кровообращение, положительно влиять на зрение и память.

Однако стоит помнить, что розмарин не рекомендуется беременным женщинам, больным гипертонией и людям склонным к судорогам и стрессам.

Базилик имеет ряд полезных свойств и используется для профилактики и лечения многих болезней, в том числе сердечно-сосудистых заболеваниях, стрессе, зубных болезнях и т. д.

Базилик содержит витамин С и такие антиоксиданты как эвенгол, которые защищают сердце от вредного воздействия свободных радикалов. Кроме того, эвенгол, компонент эфирных масел базилика, способствует снижению уровня холестерина в крови.

Базилик уничтожает бактерии, вызывающие кариес, зубной налет, зубной камень и неприятный запах изо рта. Он также обладает вяжущими свойствами, благодаря которым десны крепче удерживают зубы, предотвращая их выпадение. Но в базилике также содержатся соединения ртути, обладающие бактерицидными свойствами, которые могут быть вредными для зубов при длительном контакте с этим растением. Поэтому рекомендуется избегать жевать листья базилика. Не будет вреда, если вы не жуете базилик, а пользуетесь его отваром. Базилик является превосходным освежающим и дезинфицирующим средством для полости рта. Базилик уничтожает более 99 процентов бактерий во рту и лечит в нем язвы.

С головными болями, вызванными мигренью, простудой, высоким кровяным давлением и т. д., можно эффективно бороться с помощью базилика. Камфен, эвенгол, цинеол и метилхавикол обладают отличными анальгезирующими, седативными, антизастойными и дезинфицирующими свойствами.

Мясо

Курятина считается диетическим мясом и идеально подходит для тех, кто соблюдает диету для похудения, а также больным язвенной болезнью, диабетом или полиартритом.

В мясе кур содержится много витамина В6, что делает её полезной для сердца, большое количество глютамина и белка. Мясо курицы является незаменимым средством для профилактики атеросклероза, инфарктов, гипертонической болезни и инсультов.

Кроме того, все мамы хорошо знают, что куриный бульон представляет собой отличное лекарственное средство от

простудных заболеваний. Тем, кто подвержен заболеваниям горла и носоглотки, следует об этом не забывать.

Курятина богата витаминами, весьма полезными для нашего организма, в том числе, такими Курятина богата макро и микроэлементами, которые необходимы для нормального функционирования нашего организма.

Телятиной называют мясо молодых телят достигших возраста четырёх-пяти месяцев. Именно в этом возрасте полезные свойства телятины достигают наибольшей ценности. За обилие минеральных веществ и быстро усваивающихся аминокислот, телятина считается одним из самых полезных сортов мяса.

В телятине содержатся полноценные углеводы (0,5 %), жиры (14 %), белки (18 %), витамины PP, B12, B6, E, C, A, кобальт, фосфор, магний, калий, цинк, медь и железо. Наибольшее количество железа сконцентрировано в телячьей печении – около 8 мг. Железо полезно для кровеносной системы, что играет важную роль в работе сердца, мозга, легких, что очень важно в нашем случае.

Телячье мясо отлично усваивается организмом. При варке питательная ценность телятины практически не теряется, поскольку самая ценная его часть – белки – способны сохранятся в нём почти полностью. Телятину рекомендуют при сахарном диабете, гипертонии, также она полезна для желудка.

Вместе с полноценными жирами и белками в телячьем мясе содержатся экстрактивные вещества, практически не имеющие питательной ценности, но являющиеся сильнейшими возбудителями выделения желудочного сока, что способствует хорошему перевариванию пищи.

Говядина . В говядине содержатся хорошо усвояемые, полноценные белки, которые играют важнейшую роль в рационе человека. Наибольшее количество белка содержится в самой мягкой части туши – говяжьей вырезке – которая к тому же очень вкусна. Говядина является одним из основных поставщиков полноценных белков в питании человека. При варке говядина теряет до 40 % воды, 2 % белка и 1 % жира. Практически белки в питании используются полностью.

Говяжье мясо является и поставщиком минеральных солей (натрия, калия, магния, фосфора, железа, меди, цинка, кобальта и др.

Такое мясо содержит витамины группы C (укрепляют кровеносные сосуды), A (полезны для органов зрения), B12 и B6 (играют основную роль в процессе усвоения организмом железа), PP (входят в состав ферментов). Витамин B12 участвует в процессе усвоения железа в нашем организме.

Говядина содержит мало жира и является постным мясом, что делает её незаменимым компонентом в меню диет для похудения и в рационе диабетиков. Кроме того, говяжье мясо употребляют те люди, которые следят за уровнем холестерина в организме, а это, в свою очередь, что благотворно влияет на кровеносную систему.

Однако любителям мяса, говядины в частности, следует помнить, что в процессе переваривания мяса в организме может образоваться мочевая кислота. Ее накопление может нарушать проницаемость капилляров почечных нефронов, способствовать развитию остеохондроза. Доказано, что чрезмерное потребление мяса снижает иммунитет организма, сопротивляемость его различным заболеваниям.

Ягнятина – очень ценный и питательный продукт. В ней много белка, ценных аминокислот, а также витаминов и минералов. В этом она не уступает говядине, а по количеству калорий даже превышает. В ягнятине мало холестерина, намного меньше, чем в говядине или свинине.

Ягнятина – мясо, которое можно использовать в качестве детского и диетического питания. Его разумно включать в рацион желающих похудеть, а также поправить здоровье. Те, кто регулярно употребляют в пищу ягнятину, как правило, увеличивают потенциальную продолжительность жизни, снижают риск возникновения атеросклероза.

В ягнятине мало холестерола (на 1 кг – 15 мг/%, в отличие от свинины – до 126 мг/%). Белка в мясе ягненка примерно столько же, сколько и в говядине, свинине, а калорий и жиро – намного больше чем в других сортах мяса. К тому же в ягнятине больше кальция, железа и фосфора.

Пищевая ценность продукта, на 100 г: калорий: 191,7 ккал, воды: 68,9 г, белков: около 6,2 г, жиров: почти 14,1 г, золы: 0,8 г, йода: 7,0 мкг, витаминов РР: 2,6892 (мг).

Кроличье мясо считается высокоценным, полезным и диетическим продуктом. Кролик – источник полноценного белка, минералов, витаминов. По диетическим данным крольчатина похожа на курятину, а по количеству белка и жира выше неё. С возрастом кроликов содержание полноценных белков в крольчатине увеличивается. Полноценным и полезным мясо животных считается в возрасте до 5 месяцев. Покупать следует молодого кролика, у которого мясо светлее. В мышечной ткани полезных веществ больше.

Состав мяса по витаминам и минералам кроликов несравним ни с каким иным мясом. В крольчатине содержится больше витаминов, чем в говядине, баранине, свинине, поэтому оно так полезно. В крольчатине почти нет солей натрия, её невозможно

заменить при диетическом питании.

Крольчатина богата белками, вот почему она полезна детям, кормящим матерям и престарелым людям. Рекомендуется кроличье мясо и для тех, у кого пищевая аллергия, заболевания сердечно-сосудистой системы, органов желудочно-кишечного тракта, печени.

Польза крольчатины в том, что в ней нет жира и холестерина, но она вкусная и питательная. Усваиваясь организмом человека на 90 процентов, кроличье мясо является полезным для людей с лишним весом. Говядина же усваивается на 60 %.

Диетологи видят пользу в том, что регулярное потребление крольчатины может сделать нормальным обмен веществ. Кроличье мясо питательно, но содержит мало калорий – около 170 ккал в 100 г. Жира – всего лишь 9 %.

Козлятина по вкусу и питательным свойствам почти не уступает баранине. Козье мясо светлее баранины, жир белого цвета и скапливается преимущественно в брюшной полости, незначительно откладываясь под кожей. Из-за низкого содержания жира мясо коз считается диетическим продуктом.

Наиболее вкусным считается мясо молочных козлят в возрасте от 4 до 6 недель и откормленных маток. Оно отличается сочностью и нежностью и не имеет специфического запаха. Многие считают, что от козьего запаха нельзя избавиться, но это не так. Неприятным запахом обладает не мясо животных, а их пот и моча. Мясо без запаха получается при аккуратном снятии шкуры с животных. Вкус мяса прекрасно дополнят специи и травы: базилик, огуречная трава, укроп, эстрагон, лук-резанец, петрушка огородная или кудрявая.

По содержанию основных жирных кислот мясо коз сходно с бараньим и говяжьим и имеет высокие пищевые достоинства. Оно богато незаменимыми аминокислотами. По содержанию витамина А, В1 и В2 козлятина значительно превосходит мясо животных других видов. Содержание холестерина в козьем мясе в несколько раз ниже, чем в говядине и свинине. Козы значительно меньше болеют в сравнении с крупным рогатым скотом, и их мясо не поражается паразитами.

Баранина . В ней содержится в три раза меньше жира, чем в свинине и в два раза меньше, чем в говядине, поэтому блюда, приготовленные из тощей отварной баранины, часто включают в меню различных диет для похудения. Кроме того, мясные бульоны с бараньим мясом полезны людям, которые страдают гастритом. Бульон из баранины пойдет на пользу людям, страдающим гастритом с пониженной кислотностью. Но их придется совсем исключить тем, у кого язва желудка или гастрит

с повышенной кислотностью. На больные почки мясо тоже действует неблагоприятно. Ведь в любом мясе много токсических веществ, кроме того животных подкармливают антибиотиками и гормональными стимуляторами, а эти вещества очень разрушительны для почек и печени.

Баранина практически не содержит холестерина. Вместе с тем это мясо содержит лецитин, стимулирующий работу желудка и стабилизирующий обмен холестерина в крови, что на порядок снижает риск заболевания атеросклерозом. Регулярное употребление баранины является отличной профилактикой для заболеваний сосудов и сердца.

Жир баранов широко применяется при простудных заболеваниях (ОРВИ, грипп, ангина). Для этого ложку бараньего жира и мёда растворяют в горячем молоке. Полученный напиток выпивают горячим. Калорийность баранины – 205 ккал на 100 г баранины. Баранина содержит около 16,5 % белка, около 15 % жиров, порядка 10 % углеводов.

Но все же от мяса надо отдыхать. После поста, когда организм отдохнул от мясной пищи, мы становимся спокойнее и сообразительнее. Людям страдающим заболеваниями печени, почек, желчного пузыря, язве желудка или гастрите с повышенной кислотностью, слабым пищеварением, повышенным кровяным давлением, атеросклерозом, следует есть меньше баранины. Ешьте её редко, в малом количестве, при употреблении отбирайте нежирные, желательно отварные куски молодого животного. Ешьте баранину с кислыми приправами (наршарабом, лимоном, гранатами), овощами и столовой зеленью.

© ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2012